

O!REWelacja

Pozytywny Kwartalnik Rodzinny

nr 7/ grudzień/2015

W numerze

Trudny czas dojrzewania

Apetyt na zdrowie

Jak zadbać o zdrowie psychiczne

Czas na czytanie

...opowiada ciekawie o mężczyźnie, który odwrócił bieg historii i tak samo jak każdy z nas przyjaźnił się, kochał, rozstawał...

Między nami rodzicami

Książka jest dobra na wszystko!

Razem z mamą, razem z tatą

śnieżynka

TWÓRCZE MYŚLENIE

słów kilka o
metodzie Halliwick

Przysmaki "Cztery Pory Roku"

zimowe spalanie kalorii

Kalendarium

wersja elektroniczna Kwartalnika na:
www.psouu.gda.pl/orew-publicacje/

Od redakcji

Nie ma zbyt wiele czasu, by być szczęśliwym. Dni przemijają szybko. Życie jest krótkie. W księdze naszej przyszłości wpisujemy marzenia, a jakaś niewidzialna ręka nam jej przekreśla. Nie mamy wtedy żadnego wyboru. Jeżeli nie jesteśmy szczęśliwi dziś, jak potrafimy być nimi jutro?

Z końcem roku jednym z najczęściej słyszanych jest słowo - czas. Czas mija, pędzi, gna...

Coraz częściej brakuje nam czasu na samo życie, tak jesteśmy zajęci zarabianiem, organizowaniem. Mija tak rok za rokiem, przeprowadzamy coroczny bilans życia i czujemy, że nie wypada on korzystnie. Może nie udało się zrealizować planów, zamierzeń? Może spotkało nas coś niedobrego? Zagonieni w codziennej bieganinie przestajemy marzyć, coraz rzadziej czytamy książki a nawet nie zauważamy zmienności pór roku za oknem. Nie potrafimy cieszyć się chwilą, ciągle czekamy na coś lepszego, co ma nam przynieść los.

A najważniejszy jest przecież ten czas, spędzony wspólnie z rodziną, czytanie książki dziecku, o czym tak pięknie pisze w bieżącym numerze mama Tomka czy spacer do parku. Dajmy sobie czas na zauważenie innych osób i ich potrzeb ale także dostrzegajmy swoje pragnienia, realizujmy pasje, nie odkładajmy tego na jutro. Tak naprawdę liczy się tu i teraz. Życzę Państwu uważności, aby dostrzegać to, co najistotniejsze w życiu i niegasnącej nadziei, bo jak powiedział ksiądz Jan Twardowski: „jeśli jest noc, musi być dzień, jeśli łza - uśmiech.”

B.S.



Białe myśli jak puch
niech anioł przywieje z nieba,
otoczy skrzydłem nadziei
i kolędę zaśpiewa.
Bo dzisiaj jest piękny dzień
wszystko się rodzi na nowo.

Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych radością i miłością
niosących spokój i odpoczynek oraz
Nowego Roku 2016 spełniającego wszystkie marzenia,
pełnego optymizmu, szczęścia i powodzenia
życzy redakcja O!REWelacji
oraz Pracownicy OREW

Ważne sprawy

Trudny czas dojrzewania



„Wiek dojrzewania wprowadza młodzież w nieznaną świat dorosłych, a dorosłym uświadamia jak nieznaną i trudną jest okres dorastania...”

Dojrzewanie to etap, który niesie za sobą wiele zmian w życiu dorastającej osoby oraz jego rodziny. Gdy dziecko jest niepełnosprawne zauważenie tych zmian i pogodzenie się z nimi może wywołać u rodziców niepokój i pewne obawy. Mogą pojawić się pytania, na które trudno będzie znaleźć jednoznaczną odpowiedź.

Aby wspierać rodziny i pomóc zrozumieć zmiany, jakie wiążą się z okresem dojrzewania, specjaliści OREW opracowali „Broszurę Okresu Dojrzewania”. Napisany w zwięzły i przystępny sposób tekst, zawiera najistotniejsze informacje, które pozwolą lepiej zrozumieć zachowanie dojrzewającego człowieka oraz dostarczy porad dotyczących opieki i wychowania.

Gorąco zachęcamy również do przeczytania „Pamiętnika Nastolatka”. Problemy okresu dojrzewania są tu opisane z perspektywy młodej osoby z niepełnosprawnością. Jej myśli, emocje oraz opisy różnych zachowań w codzien-

nych sytuacjach pozwolą Państwu spojrzeć na to zagadnienie z zupełnie innej strony. Poruszane są tu m.in. tematy chwiejności nastoju, zmian w wyglądzie fizycznym, seksualności.

Oba teksty mają na celu przybliżenie i wyjaśnienie Państwu różnorodnych i nieuniknionych zmian, które związane są z okresem dojrzewania. Niektóre treści mogą zaciekawiać, inne zawstydić, a jeszcze inne wydadzą się bardzo oczywiste. Niemniej jednak wszystkie zasługują na uwagę, ponieważ większa świadomość rodziców może pomóc w łagodnym przejściu tego etapu oraz pozwoli na lepsze samopoczucie i zadowolenie nastolatka.

Zachęcamy więc do lektury, mając nadzieję, że okaże się to pomocne we wspieraniu Państwa i Państwa dziecka w tym okresie jego życia.

Anna Chełmińska, Agnieszka Stanuch - Kowalska

Publikacje są dostępne na naszej stronie internetowej psouu.gda.pl
http://psouu.gda.pl/sites/default/files/users/admin/broszura_okres_dojrzewania.pdf
http://psouu.gda.pl/sites/default/files/users/admin/pamietnik_nastolatka.pdf

sobota 28 kwietnia

Pamiętniku, ale się dziś zdenerwowałam! Byłam z rodziną w kinie. Pani ekspedientka chciała być miła, ale rozgniewała mnie swoim zachowaniem. Otóż podeszła do mnie, złapała za policzek i powiedziała: „O, jaka ładna dziewczynka, może chce dostać pierścionek na swój paluszek” i wręczyła mi jeden z gadżetów dodawanych do biletu. Zezłościłam się i narobiłam krzyku. Poczułam się okropnie, jak małe dziecko! Przecież jestem kobietą, miesiączkuję, rosną mi piersi. Chcę, by zwracano się do mnie nieco poważniej, częściej używano dorosłych form mojego imienia, nie używano zdrobnień. Nie chcę, by mówiono, że mam rączki, czy nóżki tylko ręce albo nogi. Wiem, że to trudne, ale warto mi zaproponować dojralsze formy aktywności. Nie interesują mnie już zabawki, książki czy filmy dla małych dzieci. Lepiej bym zajmowała się przedmiotami codziennego użytku niż pluszakami lub grzechotkami albo oglądała filmy przyrodnicze zamiast kreskówek dla dzieci. Choć niełatwo znaleźć coś, co by mnie interesowało - warto próbować.

Fragment „Pamiętnika nastolatka”

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Rozpoczęcie roku szkolnego

7 września uroczystie rozpoczęliśmy nowy rok szkolny 2015/2016. Powitanie roku zaczęliśmy od krótkiej inscenizacji, która przedstawiała powakacyjną pobudkę za sprawą wesołego i głośnego budzika. Pani Dyrektor Grażyna Bejster powitała nowych podopiecznych, którzy w tym roku dołączyli do grona Wychowanków OREW i NSPdP. W tradycyjny już sposób starsi podopieczni powitali nowych kolegów i koleżanki wręczając ananasy jako symbol doskonałości. Następnie powitano nowych pracowników OREW. Przewodnicząca Koła PSOUU w Gdańsku Pani Joanna Cwojdzńska życzyła wszystkim samych sukcesów i owocnej pracy.

■ Konferencja nt. mieszkalnictwa wspomaganego

17 września w siedzibie Urzędu Miejskiego w Gdańsku miała miejsce konferencja na temat mieszkalnictwa wspomaganego oraz inauguracja prac nad gdańskim modelem mieszkalnictwa wspomaganego.

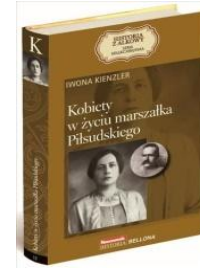
2 O:REWelacja

Czas na czytanie

Drodzy czytelnicy!

Jesienno-zimowe wieczory to wymarzony czas na lekturę, za oknem zimno, pada deszcz, czasami nawet śnieg. Jedyne, co mogę Państwu polecić to zrobić sobie herbatkę - najlepiej z cytryną i zatopić się w lekturze. W listopadzie spotkaliśmy się, aby wspólnie uczcić Święto Niepodległości i przy tej okazji wspominaliśmy postać Marszałka Józefa Piłsudskiego. W tym samym czasie dostałam książkę Iwony Kienzler „Kobiety w życiu Marszałka Piłsudskiego”. Tę właśnie pozycję chciałabym Państwu polecić. Proszę się jednak nie sugerować, iż jest to kolejna biografia Piłsudskiego. Po części jest, ale spisana przez kobietę i opowiedziana z perspektywy kobiet,

które pojawiły się w życiu Marszałka. Autorka przywołując teksty historyków nie wartościuje, nie opowiada się po niczyjej stronie - zwolenników czy przeciwników Piłsudskiego. Opowiada ciekawie o mężczyźnie, który odwrócił bieg historii i tak samo jak każdy z nas przyjaźnił się kochał, rozstawał. Widzimy obraz nie tylko żołnierza, wodza, ale także człowieka i mężczyzny, który chciał kochać i być kochanym. Piłsudski niewątpliwie był wrażliwy na kobiece piękno, świadczą o tym dwa małżeństwa, dwie postacie kochanek oraz platoniczny związek z Kazimierą Iłłakowiczówną. O wyjątkowości tego mężczyzny świadczy fakt, iż żadna z kobiet, które były z nim związane nie ułożyła sobie życia



po odejściu ukochanego. Kochać tego niezwykłego mężczyznę było fascynujące i jednocześnie trudne. Piłsudski był wychowany przez matkę w przeświadczeniu o własnej wyjątkowości. Lektura jest ciekawa, pełna anegdot dotyczących Marszałka. Polecam na zimowe wieczory spotkanie z Piłsudskim, którego nie znamy. Fascynującym mężczyzną, którego trudno było nie kochać.

Grażyna Pliszka



Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW pisało

■ Stoisko „Ładne rzeczy” w Galerii Przymorze

W ramach propagowania idei aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnością intelektualną PSOUU nawiązało współpracę z Galerią Przymorze. W związku z tym Uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej regularnie (18 IX, 16 X, 20 XI, 4 I 11 XII) pojawili się w Galerii Przymorze ze swoim stoiskiem "Ładne rzeczy". W ramach propagowania idei pracy osób z niepełnosprawnością intelektualną czekali na klientów z produktami wykonanymi przez siebie.

■ Gdański Piknik Ekologiczny

19 września, już po raz trzeci, odbył się „GDAŃSKI PIKNIK EKOLOGICZNY”. Organizatorem pikniku było Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku. Jak co roku było przygotowanych wiele atrakcji. Dla tych, którzy przynieśli zużyty sprzęt elektryczny czy elektroniczny tzn. elektrośmieci czekały bilety wstępu do kina, na siłownię czy imprezy sportowe. Spotkanie było okazją do tego, by przy dobrej zabawie pouczyć się trochę ekologii czy choćby przypomnieć sobie zasady postępowania z odpadami, które każdego dnia każdy z nas wytwarza.

■ Zmiana nazwy Stowarzyszenia

19 września br. roku w Warszawie, najwyższa władza naszego Stowarzyszenia, Zgromadzenie Elektorów podjęło historyczną uchwałę dotyczącą zmiany nazwy na: Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

■ Koncert zespołu Remont Pomp

20 września zespół Remont Pomp zagrał koncert w ramach imprezy „Eko Piknik - Miasto bliżej wody” na przystań Żabi Kruk w Gdańsku.

■ Spotkanie Klubu Rodzica

21 września odbyło się pierwsze w tym roku szkolnym spotkanie Klubu Rodzica. Było to spotkanie organizacyjne i każdy Rodzic miał możliwość zaprezentowania swoich pomysłów, które chciałby realizować podczas spotkań w bieżącym roku. Tak jak w ubiegłym roku Klub prowadzą panie psycholog: Anna Chelmińska i Agnieszka Stanuch - Kowalska.

■ „Skwerek na spacerek”

1 października zakończono oficjalnie realizację zadania PSOUU polegającego na zaadoptowaniu terenu zielonego służącego mieszkańcom Przymorza i osobom niepełnosprawnym „Skwerek na spacerek”, mieszczącego się przed budynkiem przy ulicy Jagiellońskiej 11.



Apetyt na zdrowie



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

Zwykle przygotowujemy się do nowej pory roku. Przed pierwszymi mrozami sprawdzamy, czy mamy ciepłe ubrania, które będą nam potrzebne. Wymieniamy koła na zimowe a naszą dietę wzbogacamy o duże dawki witaminy D, częściej spożywamy ciepłe napoje i posiłki. Do okresu dojrzewania naszych dzieci tym bardziej warto się przygotować. Ten czas może stać się trudny dla całej rodziny. Wiedza na ten temat może pomóc rodzicom i młodym osobom radzić sobie z emocjami. Wskazówki uzyskane od pedagoga czy psychologa mogą stać się cennymi i pozwalają opracowywać strategię działania.



Nasze dojrzewające dziecko może prezentować zachowania, które nas zaniepokoją: zmienne nastroje od płaczu do śmiechu, trudności w zasypianiu czy napady lęku. Czasami można je tonować łagodnymi herbatkami czy lekami ziołowymi o działaniu uspakajającym.

W tym czasie mogą pojawić się też zaburzenia łaknienia, agresja, autoagresja, fobie ale też apatia. Warto wówczas skorzystać z porady lekarza psychiatry lub neurologa. Proponowane leczenie ma na celu złagodzenie ostrych objawów jak też poddanie wychowanka dokładnej obserwacji. Docelowo chodzi o poprawę jakości życia pacjenta jak i całej rodziny.

Warto podczas wizyty wsłuchać się w proponowany schemat leczenia. Zazwyczaj początkowa dawka jest terapeutyczną i podajemy ją parę tygodni a może ona przejść w dawkę leczniczą. Warto pamiętać o interakcji z innymi lekami, które już są przyjmowane oraz na fakt, że ważnym jest poziom leku we krwi, aby osiągnąć zamierzony cel.

Każdy reaguje inaczej na leki i nie należy opierać się o doświadczenia innych. Tylko specjalista ma prawo modyfikować leczenie, każde zwiększenie lub zmniejszenie dawki leku oraz jego odstawienie musi być ustalane z lekarzem. To wszystko ma ogromne znaczenie w procesie leczniczo - terapeutycznym, aby zapobiec utrwalaniu się zachowań niepożądanych.

Jako Ośrodek mamy dobre doświadczenia w prowadzeniu wychowanków przez specjalistów z Poradni Zdrowia Psychicznego w Gdańsku Nowym Porcie oraz Poradni Nerwic. Dzięki współpracy rodziców i specjalistów udało się poprawić komfort życia naszych wychowanków i ich rodzin. Warto skorzystać z tej formy pomocy, która wchodzi w zakres świadczeń NFZ. Do lekarza psychiatry nie jest potrzebne skierowanie jedynie dowód ubezpieczenia. Aby otrzymać pomoc psychologa należy przedstawić skierowanie od lekarza POZ albo psychiatry. W Poradni prowadzona jest także terapia rodzin.

Prowadzeni wychowankowie mają systematycznie wyznaczone terminy wizyt, opiekunowie otrzymują zawsze dokładnie rozpisane dawki a co za tym idzie ułatwia to prowadzenie pacjenta. Praca w grupie z tak prowadzonym wychowankiem ,gdzie rodzic włącza się czynnie w obserwację swojego dziecka jest dla pedagoga oraz całego zespołu ogromną pomocą.

Nie bójmy się korzystania z profesjonalnej opieki psychiatrycznej, która niesłusznie budzi wiele obaw i uprzedzeń.



Gdańskie Centrum Zdrowia,
Gdańsk Nowy Port ul. Oliwska 62

58 342-33-55
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych,

58 342-33-04
Poradnia Leczenia Nerwic

58 342-33-21
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci

Zofia Wolniak

Kalendarium

■ Projekt SERWIS „ASY”

W ramach programu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej „Oparcie społeczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi” PSOUU Koło w Gdańsku organizuje szereg inicjatyw na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin oraz dla pracowników Stowarzyszenia:

1. Asystowanie osobom niepełnosprawnym
2. Spotkania integracyjno – motywacyjne
3. Aktywne spędzanie czasu wolnego

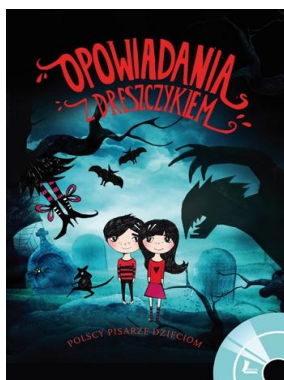
W ramach aktywnego spędzania wolnego czasu Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku zorganizowało m.in. **11 października** wyjazd do Teatru Muzycznego im. Danuty Baduszkowej w Gdyni na spektakl „Skrzypek na dachu” oraz **20 listopada** wycieczkę do Torunia, miasta Mikołaja Kopernika, przepysznych pierników oraz zaczarowanych miejsc. W programie wycieczki było: zwiedzanie starówki z przewodnikiem, seans w Planetarium i zwiedzanie Orbitarium oraz zajęcia w Muzeum Piernika.

4 O!REWelacja

...czyli co w PSOUU/OREW pisało

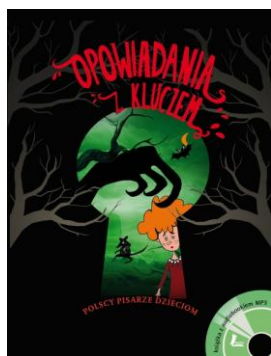
Książka jest dobra na wszystko!

Lubicie czytać Waszym dzieciom? My tak, nawet bardzo... Razem z Tomkiem czytamy na głos mnóstwo książek. Niektóre z nich są przeznaczone dla młodzieży, np. niesamowite kryminały Grzegorza Gortata: „Nie budź mnie jeszcze”, „Ewelina i Czarny Ptak”, najnowsze „Piętnaście kroków”. Dlaczego one? Ponieważ sądzę, że takie książki Tomasz chciałby czytać, gdyby mógł to robić samodzielnie. Kiedy indziej wracamy do klasycznych baśni, wierszy i opowiadań, bo zawsze przyjemnie poczytać braci Grimm, Andersena, Brzechwę albo Danutę Wawiłow.



Mój mąż woli typowo męskie lektury, dlatego przeczytał już Tomkowi na głos wiele powieści sensacyjnych, historycznych oraz podróżniczych. Ostatnio przed snem Tomek lubi posłuchać audiobooków „Opowiadania z drszczykiem” i „Opowiadania z kluczem” autorstwa najlepszych współczesnych pisarzy dla młodzieży. Za każdym razem wszyscy świetnie się bawimy. Tomek pokazuje nam to całym

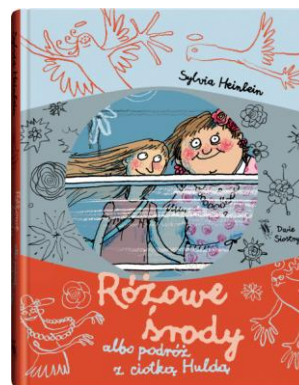
sobą, a dla nas - rodziców największym szczęściem są wspólnie spędzone, radosne chwile.



Gdybym mogła sobie wymarzyć najbardziej niesamowitą, najbardziej niezwykłą książkę, byłaby nią książka napisana przez moje własne dziecko. Bardzo bym chciała poznać wewnętrzny świat mojego syna, jego odczucia i myśli. Niestety, póki co, muszą mi wystarczyć te lektury, które wypożyczam w bibliotekach albo kupuję. Jednego jestem pewna: dla każdego z nas znajdzie się wartościowa książka, która pozwoli przyjemnie spędzić czas lub pomoże przegonić smutki.

Święta Bożego Narodzenia to dobra okazja, by uczynić nasz świat weselszym. Na pewno my wszyscy: rodzice i rodzeństwo, dziadkowie i wychowawcy najbardziej przed świętami potrzebujemy pozytywnych myśli i solidnego ładunku optymizmu. Możemy je odnaleźć w książkach...

Ostatnio przeczytałam rekomendację pewnej niesamowitej książki. Postanowiłam, że muszę ją mieć. Nie zawiodłam się, dlatego polecam ją dziś wszystkim Czytelnikom *O!REWelacji*. W książce „Różowe środy albo podróż z ciotką Huldą” Sylwii Heinelein znajdziemy wszystko, co nam potrzebne w tym zimowym czasie: ciepło, optymizm, szczerść i nadzieję.



Główne bohaterki to kilkuletnia Sara i jej niepełnosprawna intelektualnie ciocia Hulda. Hulda ma Zespół Downa, ale dla Sary to kompletnie nie ma znaczenia, ponieważ każda środa, jaką dziewczynka spędza z ciotką w Domu Samopomocowym, w którym mieszkają wraz z Huldą jej niepełnosprawni koledzy i koleżanki, jest najważniejszym czasem w tygodniu. Ciotka jest według Sary najbardziej wyrozumiałą, sympatyczną i szczerą osobą na świecie. Lubi kolor różowy, ma wspaniałe - peten skarbow - pokój i wiele innych cudownych cech. Dla zbuntowanej, osamotnionej dziewczynki, której rodzice nie poświęcają czasu, ciotka Hulda jest kimś naprawdę najważniejszym. Niepełnosprawna ciocia wygrywa z lekcjami jazdy konnej, tenisem i innymi pretensjonalnymi pomysłami rodziców Sary. Siostrzenica, tak bardzo kocha Huldę, że chcąc ochronić ją przed oddaniem do zakładu opieki, porwa ciotkę i wtedy dopiero rozpoczyna się ich wielka przygoda. Warto ją poznać, bo przynosi równie wiele wzruszeń, co cudownego humoru.

„Różowe środy...” to książka jedyna w swoim rodzaju. Na naszym polskim rynku jeszcze tak lekkiej i mądrej opowieści (nie tylko dla dzieci) nie było. Myślę, że autorka w wyśmienity sposób spróbowała zweryfikować stosunek tzw. „zdrowych” do osób niepełnosprawnych intelektualnie, pokazując, jak wartościowy, radosny i piękny jest ten „inny” świat. Ja pokochałam Huldę za to, że wie, czego chce, jest waleczna, a jednocześnie tak bardzo krucha. Za to, że uwielbia mieszkać w mieście i „widzi wszystkowszyscywstwo”, choć „normalni” nie zawsze to potrafią zrozumieć.

Jaką książkę mogą jeszcze polecić przed świętami? Dla wszystkich, którzy intensywnie przygotowują się na czas Bożego Narodzenia, czeka w bibliotekach i księgarniach wyśmienity, niezwykły tomik opowiadań oraz wierszy. „Opowiadania wigilijne” to wybór znakomitych utworów pióra znanych i lubianych pisarzy, które wprowadzą nas w atmosferę świąt i przypomną zabieganym dorosłym, co naprawdę jest ważne dla ich dzieci. Nasz domowy egzemplarz „Opowiadań wigilijnych” eksploatujemy każdego roku i za moment, już od Mikołajek zaczniemy typowo świąteczne, domowe czytanie. Życzymy wszystkim podobnych, ciepłych chwil z książką. Przyjemnej lektury!



Isia Woźniak - Lipińska
mama Tomka

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Dzień Edukacji Narodowej

Dnia **14 października** świętowaliśmy 224 rocznicę Dnia Edukacji Narodowej. Na początku uroczystości pracownicy Zespołu rewalidacyjno-wychowawczego nr 5 przypomnieli nam historię tego święta, a następnie Pani Dyrektor Grażyna Bejster dokonała pasowania na Wychowanków nowych podopiecznych OREW. Oprócz tego Pani Dyrektor wręczyła akty nadania stopni awansu zawodowego nauczycielom pracującym w OREW oraz dyplomy za długoletnią pracę w PSOUU. Ponadto powitaliśmy w naszym gronie nowych pracowników.

■ Wybudowanie siłowni zewnętrznej

Miło nam poinformować, że w konkursie ogłoszonym przez Prezydenta Miasta Gdańska na realizację zadania publicznego pt: "Utworzenie małego placu zabaw na terenie Miasta Gdańska" projekt PSOUU znalazł się wśród 10 zwycięskich. Dzięki temu przeprowadzony zostanie kolejny etap zagospodarowywania przestrzeni na potrzeby społeczności lokalnej Przymorza Wielkiego oraz społeczności naszych podopiecznych. Pozyskany grant zostanie przeznaczony na wybudowanie siłowni zewnętrznej na terenie PSOUU.

■ Wizyta organizacji Medis 5

W dniach **19-23 października** w ramach projektu „New Leaders” PSOUU gościło organizację Medis 5 ze Sztokholmu. Ideą projektu jest nauka osób z niepełnosprawnością jak zostać liderem w prowadzeniu warsztatów artystycznych. Przez kilka dni Sebastian Włodarek z Remontu Pomp oraz Michał Milka z Teatru Razem prowadzili godzinne warsztaty dla naszych zagranicznych gości! Bardzo cieszymy się z projektu i odwiedzin.

■ Konferencja „Ku Nowym Wzorcom Dorosłości Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną”

21-22 października zorganizowana została przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku Międzynarodowa konferencja „Ku Nowym Wzorcom Dorosłości Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną”. W konferencji uczestniczyło ponad 150 gości z całej Polski.

■ Targi Recyklingu i Ekologii

W dniach **22-23 października** uczestnicy Warsztatu Terapii Zająciowej z pracowni stolarskiej uczestniczyli w III Targach Recyklingu i ekologii Re: Miasto 2015 w Amber Expo w Gdańsku. Promując podpałki ekologiczne K-Lumet mówiono o idei oraz wartości pracy zawodowej osób z niepełnosprawnością intelektualną.

■ Spotkanie Klubu Rodzica

26 października odbyło się kolejne spotkanie Klubu Rodzica. Było ono dla rodziców okazją do wyrażenia własnych spostrzeżeń odnośnie funkcjonowania czy wychowania swoich dzieci.

■ Spotkanie dot. Spółdzielni Socjalnej

5 listopada w siedzibie Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku odbyło się II spotkanie w sprawie powołania Spółdzielni Socjalnej. W spotkaniu wzięli udział wszyscy zainteresowani podjęciem pracy w Spółdzielni, również osoby, które uczęszczają do placówek prowadzonych przez inne organizacje lub nie uczęszczają do nich w ogóle. Na spotkaniu goszczono również przedstawiciela Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej.

■ Narodowe Święto Niepodległości

W dniu **9 listopada** w siedzibie Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym w Gdańsku odbyła się uroczystość upamiętniająca odzyskanie niepodległości przez Polskę. Uczniowie oraz pracownicy Oddziału edukacyjno – terapeutycznego nr 4 z Niepublicznej Szkoły Przesposabiającej do Pracy w Gdańsku przy wsparciu pani Barbary Milewskiej przygotowali program artystyczny, na który złożyły się pieśni patriotycznych i tradycyjnych tańców. Oprócz tego uroczystość uświetnił występ młodego artysty – Jacka Blach Siewierskiego – ucznia Szkoły Muzycznej drugiego stopnia. Wszyscy wychowankowie i pracownicy OREW przybrali biało - czerwone stroje, tworząc tym samym jedną wielką flagę Polski.

Artykuł na życzenie

Każdy ma szansę nauczyć się pływać czyli słów kilka o metodzie Halliwick

Z metodą Halliwick, czyli nauką pływania dla osób niepełnosprawnych spotkałam się w mojej pracy zawodowej - fizjoterapeuty. Metoda ta nie jest jeszcze zbyt popularna w Polsce, ja oparłam się na własnych doświadczeniach wyniesionych z zajęć prowadzonych metodą Halliwick.

Ruch jest niezbędnym dla dzieci bodźcem rozwojowym, aktywizującym wszelkie procesy zachodzące w organizmie. Wiadomo, że organizm małego dziecka wymaga szczególnej opieki choćby dlatego, że znajduje się w stanie intensywnego wzrostu. Dążąc do harmonijnego rozwoju dziecka, już od najwcześniejszych lat organizujemy mu zajęcia, aktywności ruchowe. Dzieci niepełnosprawne wymagają jeszcze większej troski, wkładu pracy i bardzo zróżnicowanych form wspierania ich rozwoju ruchowego, kompensacji i korekty. Jedną z takich form są zajęcia w wodzie. Dzieci lubią przebywać w wodzie, ćwiczyć w niej, bawić się. Aktywizujące środowisko wody daje możliwość prowadzenia usprawniania dzieci niepełnosprawnych w sposób dla nich atrakcyjny, tak różny od zajęć w typowej sali rehabilitacyjnej. Jednak nie jest łatwo ćwiczyć w wodzie z dziećmi niepełnosprawnymi. Takie kompleksowe ujęcie problematyki nauczania pływania osób niepełnosprawnych proponuje metoda Halliwick.

Metoda Halliwick z założenia może być stosowana w odniesieniu do osób zdrowych, jak i niepełnosprawnych. Zapewnienie bezpieczeństwa oraz optymalnego wykorzystania możliwości, jakie niosą za sobą ćwiczenia w wodzie zakłada poznanie możliwości i ograniczeń każdej osoby niepełnosprawnej. Informacji należy szukać w rozmowie z rodzicami, lekarzami i rehabilitantami, a także w obserwacji zachowań osoby niepełnosprawnej na basenie. Instruktorzy i asystenci metody Halliwick przechodzą szkolenia na temat udzielania fizycznej pomocy osobom niepełnosprawnym. Uczą się wykonywania przenoszeń i asystowania, poznają własne możliwości niesienia fizycznej pomocy osobie niepełnosprawnej, wykorzystywania pomocy i odpowiedniego sprzętu: podnośników, siedzisk transportowych, nosidełek, pasów do podnoszenia, wózków inwalidzkich i innych, dostępnych sprzętów. Środowisko basenowe stwarza wiele niebezpieczeństw podczas udzielania pomocy fizycznej zarówno dla pływaka, jak i pomocnika. Rodzaj pomocy powinien być zaplanowany i przygotowany - często niewystarczająca jest pomoc jednej osoby. Udzielając wsparcia fizycznego osobie niepełnosprawnej, asystent musi pamiętać o zachęcaniu jej do samodzielności, a więc nie podejmować niepotrzebnych działań. Odpowiednie wspomaganie podczas ćwiczeń w wodzie jest ważne nie tylko dla zapewnienia bezpieczeństwa pływaka, ale również pomaga w prawidłowym odczuwaniu przez niego położenia ciała. Wspomaganie powinno być swobodne, pozbawione sztywności i mocnych chwytów, które może wywołać nieprzyjemne odczucia i zwiększenie napięcia

pływaka, a w rezultacie - zaburzyć równowagę ciała. Pewność zachowania osoby wspomagającej stwarza dziecku poczucie bezpieczeństwa, a najodpowiedniejsze wspomaganie to dyskretne, ale pewne podtrzymywanie, które pozwala na w miarę możliwości jak największą samodzielną kontrolę ciała przez pływaka.



Pomoc fizyczna to tylko jeden z aspektów wsparcia osób niepełnosprawnych podczas zajęć. W zależności od schorzenia, rodzaju niepełnosprawności i sprzężeń mogą pojawić się różne zakłócenia w procesie nauczania. Bardzo ważne jest odpowiednie i czytelne porozumiewanie się podczas zajęć. Osoby z wadami słuchu, wzroku, osoby autystyczne, z niepełnosprawnością intelektualną otrzymywać muszą zrozumiałe dla nich komunikaty. Wykorzystywać można podczas zajęć obok słów także gesty, język migowy, czytanie z ust, wskazywanie wzrokiem, ekspresję twarzy, dotyk i inne alternatywne sposoby porozumiewania się. Tylko rozumienie sytuacji, w której się znajduje osoba niepełnosprawna, zrozumienie oczekiwań otoczenia i możliwość wyrażania swoich potrzeb daje jej poczucie bezpieczeństwa i pozwala skupić się na zadaniu.

Kolejnym ważnym zagadnieniem w pracy z osobami niepełnosprawnymi jest ich sposób uczenia się. Zajęcia powinny mieć stały i jasny przebieg. Potrzebna jest większa ilość powtórzeń, cierpliwe czekanie na właściwą reakcję, kolejne tłumaczenia i demonstracje. Nauka opierać się powinna na zasadzie stopniowania trudności, większe zadania powinny być rozbijane na mniejsze kroczki. Zdobyte umiejętności ciągle utrwalane, a cały proces nauki oparty na wzmocnieniu pozytywnym i mocnych stronach osoby niepełnosprawnej.

W razie potrzeby na basenie powinna znajdować się osoba znająca sposoby postępowania w sytuacjach związanych z cukrzycą, padaczką, chorobą wieńcową. Zasady bezpieczeństwa na basenie powinny być jasne, znane wszystkim i bezwzględnie przestrzegane. Przykładami przepisów ogólnych są: *nie biegaj, nie popychaj, nie jedz podczas zajęć, nie żuj gumy, zdejmij biżuterię* i inne, które często stanowią naukę odpowiedniego zachowania się już w szatni, przed wejściem do wody, na brzegu basenu. Na basenie dostępne muszą być także: telefon, apteczka pierwszej pomocy, koce, sprzęt pożarniczy i inne. Wszyscy biorący udział

w zajęciach powinni znać postępowanie awaryjne: sygnały przesuwania się do brzegu basenu, wyjścia z wody, zachowania spokoju. Należy pamiętać, że metoda nauczania pływania metodą Halliwick jest dostępna dla wszystkich, a to właśnie otoczenie, odpowiednia kadra i asystenci powinni zapewnić bezpieczeństwo każdej osobie niepełnosprawnej. Koncepcja Halliwick to nie tylko sposób nauczania pływania niepełnosprawnych. Jest to holistyczne podejście do terapii w wodzie. Obejmuje wszystkie sfery życia człowieka, wpływając na rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny. Osoby niepełnosprawne mają możliwość niezależnego poruszania się w wodzie oraz pływania. Podstawę zajęć w wodzie stanowi ułożony w logiczny wzorzec 10 punktowy program. Osiągając kolejne punkty, uczestnik staje się niezależny i zyskuje umiejętności umożliwiające aktywne uczestnictwo w zajęciach.



Koncepcja Halliwick z powodzeniem stosowana jest jako element terapii osób niepełnosprawnych. Zajęcia prowadzone są dla osób w różnym wieku i z różnym stopniem niepełnosprawności. Wykorzystywana jest w pracy z dziećmi z porażeniem mózgowym, przepukliną oponowo-rdzeniową, osobami z zespołem Downa, upośledzeniem umysłowym, po urazach rdzenia kręgowego. Z powodzeniem stosowana jest u osób starszych, które nie mają odpowiednich nawyków ruchowych. Może być również wykorzystana w procesie nauczania pływania osób zdrowych

Metoda Halliwick jest metodą uniwersalną. Nie zakłada żadnych ograniczeń osobom chcącym uczestniczyć w zajęciach w wodzie. Jest metodą atrakcyjną ze względu na wielorakość gier i zabaw, na których głównie opiera się proces nauczania. Dziecko nie uczy się konkretnych ćwiczeń, ale poprzez stawiane przed nim zadania, zabawę, kształtuje umiejętności niezbędne do bezpiecznego przebywania w wodzie, a nawet do pływania. Dziecko nie skupia się na wykonaniu konkretnego ruchu, ale na osiągnięciu celu, np. pokonanie przeszkody.

Tak więc niezależnie od stanu zdrowia i możliwości, metoda Halliwick pozwala dzieciom na aktywność własną i zdobywanie doświadczeń w obcowaniu z wodą. Metoda ta kładzie nacisk na umiejętności, nie na niepełnosprawność.

Beata Sukta
fizjoterapeuta
nauczyciel rehabilitacji

Poniżej zamieszczono dane kontaktowe do instytucji, w których prowadzone są zajęcia metodą Halliwick:

FUNDACJA WROC
TEL. 552 479 013, 668 269 807

OŚRODEK TERAPII EDUKACJI I AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ DLA DZIECI W UZDROWISKU SOPOT
UL. BITWY POD PŁOWCAMI 67 SOPOT
TEL. 539 621 647

OREW PRUSZCZ GDAŃSKI
UL. GRUNWALDZKA 71C
TEL. 58 773 21 00

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczalo

■ Prezentacja podnośników LeviCare

18 listopada w PSOUU odbyło się spotkanie, podczas którego zostały zaprezentowane różnego rodzaju podnośniki, w tym jezdne, ściennie i sufitowe. Oprócz prezentacji udzielono wszystkim zebranym szczegółowych informacji dotyczących sposobu otrzymania do 95 % dofinansowania ze środków PFRON.

■ Spotkanie Klubu Rodzica

22 listopada odbyło się trzecie w tym roku szkolnym spotkanie Klubu Rodzica. Klub Rodzica to czas, który Rodzice naszych Wychowanków poświęcają samym sobie i próbują dyskutować na ważne dla Nich tematy. Serdecznie zachęcamy do udziału w kolejnych spotkaniach. Jak zawsze odbywają się one w atmosferze zaufania, wsparcia i wymiany doświadczeń.

■ Koncert zespołu Remont Pomp

23 listopada w Teatrze Atelier w Sopocie w ramach przeglądu teatralnego MASSKA odbył się koncert perkusyjny Remont Pomp. Był on poprzedzony warsztatami muzycznymi poprowadzonymi przez członków zespołu.

Przysmaki "Cztery Pory Roku"



Przepis na makowiec

Boże Narodzenie zbliża się wielkimi krokami, czas pomyśleć, jakie wypieki postawimy na świątecznym stole, jednym z najbardziej typowych świątecznych ciast jest makowiec, najczęściej spotykamy go w zawijanej formie. Czy jednak zawsze musimy piec go w ten sam sposób? Spróbujcie w tym roku zaskoczyć swoich gości przygotowując inną wersję tego ciasta. Moja propozycja to klasyczny makowiec na biszkoptowym spodzie. Ciasto pieczone jest w ten sposób, że ciężka masa makowa znajduje się na spodzie formy, a delikatny biszkopt na górze. Po upieczeniu i ostudzeniu ciasta należy je odwrócić, aby biszkopt znajdował się na dole. Makowiec można udekorować lukrem lub poleać polewą czekoladową.

Składniki:

Masa makowa:

- 500g maku
- 4 jajka
- 150g masła
- 130g cukru pudru
- 2 łyżki miodu
- aromat migdałowy
- 100g posiekanych orzechów włoskich
- 100g rodzynek, kandyzowanej skórki pomarańczowej lub cytrynowej
- mleko do sparzenia maku



Biszkopt:

- 4 jajka
- ¾ szklanki cukru
- ½ szklanki mąki pszennej
(w wersji bezglutenowej: mąki kukurydzianej)
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej

Lukier:

- 250g cukru pudru
- 5 łyżek soku pomarańczowego

Dodatkowo:

- kandyzowana skórka cytrynowa do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Zaczynamy od zrobienia masy makowej. W tym celu mak trzeba sparzyć w mleku. (Zalewam gorącym mlekiem i przykrywam na ok. 30 min. Można również mak gotować chwilę w mleku). Następnie osączyć i dwukrotnie zmielić.
2. Oddzielamy żółtka od białek. Miękkie masło ucieramy z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę. Dalej miksując na najwyższych obrotach dodajemy po kolei po jednym żółtku. Następnie dodajemy mak, miód, parę kropli aromatu migdałowego, posiekane orzechy i rodzyнки (lub kandyzowane skórki).
3. Osobno ubijamy białka na sztywną pianę i mieszamy delikatnie z masą makową.
4. Dno prostokątnej formy wykładamy papierem do pieczenia. Do formy przekładamy masę makową.
5. Pieczemy w piekarniku ok. 40 min. w temperaturze 180°C.
6. Ok. 20min. przed końcem pieczenia masy makowej przygotowujemy sobie biszkopt. W tym celu Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę. Następnie dodajemy stopniowo cukier. Miksujemy i w tym czasie dodajemy żółtka robiąc to po jednym żółtku. W miseczce mieszamy obie mąki. Mąkę dodajemy do masy jajecznej, delikatnie mieszając.
7. Formę z masą makową wysuwamy z piekarnika. Rozkładamy na niej biszkopt i pieczemy to dalej ok. 25min. Patyczkiem możemy sprawdzić, czy ciasto jest upieczone w środku. Po upieczeniu zostawiamy ciasto w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach aż do ostygnięcia. Nożem oddzielamy ciasto od brzegów formy. Na formie układamy dużą deskę i odwracamy ciasto tak, aby biszkopt znajdował się na spodzie.
8. Jeśli ktoś lubi, wierzch możemy poleć lukrem lub polewą czekoladową, ewentualnie posypać skórką cytrynową dla ozdoby.



Mak - którego dodaje się do kuti, makietek, makowca - oznacza płodność i jest symbolem dostatku a jako takiego nie może go zabraknąć na wigilijnym stole.

Smacznego. Zofia Czoska

Razem z mamą, razem z tatą

Śnieżynka

Wielkimi krokami zbliża się do nas najpiękniejszy czas w roku. Niedługo nasze mieszkania wypełnią się świątecznymi zapachami i dekoracjami. W sklepach mamy ogromny wybór świątecznych ozdób. Myślę jednak, że dekoracja wykonana wspólnie z własną pociechą nabiera niepowtarzalnego charakteru.

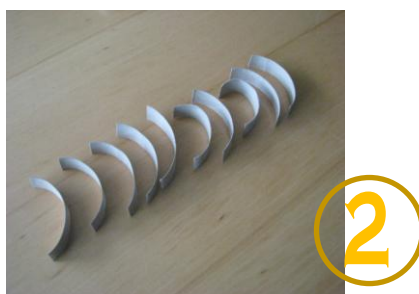
Moją dzisiejszą propozycję stanowi śnieżynka wykonana z rolek po ręcznikach papierowych. Można ją wykorzystać jako ozdobę świąteczną, ale również jako dekorację na cały zimowy okres.

Potrzebne materiały: rolki po papierze kuchennym, biała farba, brokat w kleju, klej wikol, biała wstążeczka, nożyczki i pędzel.

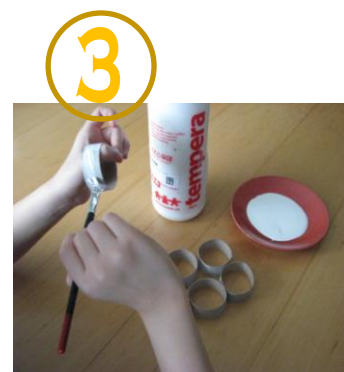
Zabieramy się do pracy:



Z rolki po ręczniku kuchennym odcinamy pięć krążków o szerokości 2 cm.



Rolkę rozcinamy wzdłuż i tnijemy ją na dziesięć pasek o szerokości 2 cm, dodatkowo każdy pasek skracamy o 2 cm.



Wszystkie elementy malujemy na biało.



Do jednego z krążków przyklejamy pozostałe pięć. Do każdego krążka doklejamy po dwa połączone paski.



Brzegi każdego elementu śnieżynki ozdabiamy klejem z brokatem. Śnieżynkę zawieszamy na wstążeczce i gotowe.

Życzę Państwu i Waszym pociechom miłych i twórczo spędzonych chwil w oczekiwaniu na nadejście Świąt Bożego Narodzenia oraz wspaniałych własnoręcznie zrobionych dekoracji.

Elżbieta Szulc



Moda i nie tylko

Zimowe spalanie kalorii



Za oknem ponuro, coraz szybciej zapada zmrok. Najlepiej czujemy się w ciepłym mieszkaniu, pod kocem, pijąc gorącą herbatę i zjadając słodkie pierniki. Ten zimowy czas nie jest sprzymierzeńcem aktywności fizycznej. Jednak należy pamiętać, iż taki siedzący tryb życia nie sprzyja dobremu samopoczuciu, często czujemy się znużeni, zmęczeni i ospali. Ponadto nadmiar kalorii powoduje odkładanie się zbędnych kilogramów, których później ciężko jest nam się pozbyć. Przecież człowiek to nie niedźwiedź i nie potrzebuje gromadzić zapasów tłuszczu na zimę. W związku z tym mamy dla Was propozycję kilku prostych ćwiczeń, które na pewno pozytywnie wpłyną na Wasz ogólny stan zdrowia!

ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń pamiętaj o krótkiej rozgrzewce!

- Krążenia nadgarstków, przedramion i ramion.
- Krążenia stawów skokowych, kolanowych i biodrowych.

Ćwiczenie 1. Rowerek

- Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem.
- Wykonujemy ruchy kończynami dolnymi jak przy jeździe na rowerze.

Ćwiczenie 2. Na przemian stronnie przyciąganie kolan do klatki piersiowej

- Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach
- Na przemian stronnie unosimy kolano do klatki piersiowej i z powrotem.
- Unosząc kolana robimy wydech, opuszczając wdech.

Ćwiczenie 3. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej

- Pozycja wyjściowa - leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach
- Na przemian stronnie unosimy kolana do klatki piersiowej i z powrotem.
- Unosząc kolana robimy wydech, opuszczając - wdech

Ćwiczenie 4. Unoszenie bioder

- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach
- Unosimy biodra do góry, wytrzymujemy 5 sekund i opuszczamy

Ćwiczenie 5. Łapka

- Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, ramiona prostopadłe do tułowia, łokcie wyprostowane
- Łączymy dłonie na wysokości twarzy, można dodać obciążnik np. w postaci butelki wody

Ćwiczenie 6. Nożyce

- Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, nogi wyprostowane, czoło oparte na dłoniach
- Unosimy na przemian stronnie wyprostowane w kolanach nogi

Ćwiczenie 7. Samolot

- Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona prostopadłe do tułowia
- Unosimy tułów wraz z ramionami

Ćwiczenie 8. Superman

- Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane są przedłużeniem kręgosłupa.
- Na przemian stronnie unosimy prawą nogę i lewą rękę oraz lewą nogę i prawą rękę

Ćwiczenie 9. Superman II

- Pozycja wyjściowa: klęk podparty, ramiona na szerokość barków, nogi na szerokość bioder, kręgosłup „przyklejony” do pępka.
- Na przemian stronnie unosimy prawą nogę i lewą rękę oraz lewą nogę i prawą rękę

Ćwiczenie 10. Pompki

- Pozycja wyjściowa: klęk podparty, ramiona na szerokość barków, nogi na szerokość bioder, kręgosłup „przyklejony” do pępka.
- Zginamy ramiona w łokciach dotykając podłoża raz brodą, raz czołem, raz lewym uchem, raz prawym uchem.



* Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w trzech seriach po 8-12 powtórzeń, z 30 sekundową przerwą pomiędzy seriami i jedno minutową przerwą przy zmianie ćwiczenia.

Mariusz Królik

Warto wiedzieć



Coś nowego, coś starego, coś niebieskiego, coś pożyczonego!

Tytuł artykułu nasuwa jasne skojarzenie...w naszej kulturze niezmiennie powyższe atrybuty wiązane są ze ślubem. Cóż więc robią w naszej gazecie? Czyżby wkradły się przypadkiem? To nie pomyłka! To próba ukazania tych zwrotów w nowym świetle, a więc spełnienie warunku tego, o czym w tekście będzie mowa...a dzisiaj czeka nas lekcja odnośnie TRENINGU TWÓRCZEGO MYŚLENIA. Liczę na to, że czytelników czeka długi, szczęśliwy związek z tego rodzaju „rozrywką”, gdyż kreatywność prowadzi do bardziej atrakcyjnego, łatwiejszego i obfitującego w sukcesy życia. Warto więc ją uruchomić, rozwijać i wytrwać w tej „relacji” - nawet na zawsze.

Coś nowego

Twórcze myślenie to nic innego, jak zaprezentowanie czegoś nowego. Jest częścią ludzkich zdolności myślowych. To zdolność unikania konwencji, schematów i stereotypów. Kreatywność sprzyja otwartemu poszukiwaniu nowych możliwości.

Coś starego i coś pożyczonego

W symbolice związanej ze ślubem ten zwrot oznacza szacunek i przywiązanie do tradycji, korzeni. Podobnie jest z kreatywnością. Rozumiana jest ona zarówno jako tworzenie zupełnie nowych pomysłów, jak i zestawienie starych w nowy sposób, wykorzystywanie własnych, nabytych doświadczeń, jak i innych ludzi. Wynik tego sposobu myślenia jest nowatorski nie tylko dla podmiotu, ale wzbogaca dotychczasową wiedzę nagromadzoną przez pokolenia. Twórcze myślenie pozwala także utrzymać właściwy stosunek do siebie i innych. Kreatywność to też umiejętność dostrzegania w otoczeniu potencjału - „pożyczanie” z zaobserwowanych zjawisk tego, co można przekształcić i wykorzystać w innowacyjny sposób.

Coś niebieskiego

Powyższy atrybut w obrzędach ślubnych kojarzony jest z niewinnością, czystością, wiernością. Kolor ten symbolizuje właśnie te wartości w Anglii, skąd najprawdopodobniej zaczerpnęliśmy opisywane przesady. Tymczasem w twórczym myśleniu bardzo pomocne okazuje się zachowanie dziecięcej niewinności, otwartości, fantazji. Istotny jest także zapał, gdyż sukces twórczy to w dużej mierze wynik długotrwałego wysiłku i silnej motywacji.



Dlaczego twórcze myślenie jest tak ważne i warto poświęcić czas na jego ćwiczenie? Dzięki niemu potrafimy poradzić sobie w nowych sytuacjach, rozwiązywać problemy, lepiej przystosowujemy się do zmian, działamy mniej schematycznie i sztywno. Wpływa to znacząco na

jakość naszego życia, poczucie komfortu i zadowolenia. Jeśli myślimy twórczo, to jesteśmy bardziej otwarci na świat zewnętrzny, ale i na własne potrzeby. Co więcej, potrafimy wcielać w życie nasze pragnienia i marzenia. Wymieniono tylko kilka zalet bycia twórczym, a lista jest znacznie dłuższa.

Podobno każdy człowiek posiada potencjał, by wykorzystywać kreatywność. Różni nas jednak stopień rozwinięcia zdolności twórczych. E. Nęcka definiuje je jako wszystkie zdolności specyficzne, mające związek z dziedziną twórczości oraz jej warsztatem, a także umiejętność rozpoznawania własnych zahamowań w procesie twórczym i co najważniejsze - usuwanie tych ograniczeń. W tym ujęciu zdolności twórcze mają charakter poznawczy i wiążą się z następującymi operacjami: dostrzeganie podobieństw, kojarzenie odległych faktów, łatwość dostrzegania i używania metafor, dokonywanie dalekich przekształceń, wyobraźnia.

Koniecznym elementem jest też motywacja i umiejętność planowania, jak wdrażać pojawiające się pomysły. Oprócz wrodzonych zdolności twórczych, ważne okazuje się to, na jakie uwarunkowania zewnętrzne natrafi dana jednostka. Stymulujące, akceptujące inność otoczenie, zachęcające do stawiania sobie wyzwań i przekraczania granic sprawia, że osoba rozwija się twórczo. To bardzo istotne, by zdawać sobie sprawę, iż każdy może ćwiczyć twórcze myślenie i doskonalić się w tej sztuce. Co zatem możemy zrobić, aby trenować kreatywność i pomóc naszym bliskim również to czynić? Zaczę od tego, co według psychologów (w: artykuł R. Lauks) podwyższa kreatywność u dzieci. Ponieważ twórcze myślenie, to także pielęgnowanie wewnętrznego dziecka w samym sobie, warto wiedzieć, że za rozwój tej umiejętności odpowiada:

- dawanie dzieciom materiałów do zabaw, które rozwijają wyobraźnię (obiekty, które można przekształcać, np. kartka papieru zmięta, podarta, nasączona wodą, origami/plastelina/masa solna/itp.
- zapoznavanie z materiałami, które rozwijają obrazowość języka (np. baśnie, mity, legendy),
- dawanie dziecku czasu na namysł w zabawie i w czasie rozwiązywania codziennych problemów, poznawanie obiektów według własnego uznania, a nie narzucanie zachowań,
- zachęcanie do marzenia na jawie,
- zachęcanie do utrwalania (realizowania, urzeczywistniania) swoich pomysłów,
- akceptowanie odmiennego spojrzenia na rzeczy,
- chwalenie przejawów indywidualności,
- zachęcanie do bawienia się słowami,
- dostarczanie dziecku miłości i oparcia we wszystkim co robi.

Natomiast do czynników obniżających twórczość, zaliczamy:

- nastawienie na materialne sukcesy,
- niedostrzeganie dziecięcej potrzeby ciekawości, odkrywania i fantazjowania,
- koncentracja na wynikach edukacyjnych/szkolnych dziecka a nie na jego rozwoju (myśleniu, osobowości).

Trening twórczego myślenia



Każdy czytelnik miał właśnie okazję zapoznać się z teorią dotyczącą twórczego myślenia...

Czas więc na praktykę! Oto zadanie domowe, które każdy może wypełnić wraz z najbliższymi lub w pojedynkę, zamieniając ponury wieczór w ciekawą rozrywkę. Zabieramy się więc do prawdziwego treningu twórczego myślenia. Życzę miłych ćwiczeń i wspaniałych efektów!

ZADANIE DOMOWE:

1. Proszę postarać się ułożyć jak najwięcej wyrazów z liter zawartych w wyrazie TRAKTORZYSTKA (każdy osobno). Czas wykonania: 10 minut. Potem podliczamy punkty (jeden wyraz to jeden punkt). Kto ułożył najwięcej? Oczywiście można kontynuować tę zabawę używając innych, długich wyrazów, jak np. FANTAZJOWANIE /PRZEZWISKO/KONSTYTUCJA.

2. Uczestnicy zabawy układają jak najdłuższy ciąg skojarzeń prowadzących od wyrazu ARYSTOTELES do wyrazu KOZA. Czas 10 minut. Na koniec podliczamy punkty i wyłaniamy zwycięzcę.

Przykład: wyrazy: **taboret** do **klawiatura**

taboret - ma cztery nogi, np. jak krowa. Krowa ma łaty, tak jak np. kot. Kot zjada myszy - mysz. Mysz jest potrzebna do obsługi komputera - komputer, komputer posiada klawiaturę - **klawiatura**.

Czyli: **taboret-krowa-kot-mysz-komputer-klawiatura** (to krótki przykład, czytelników O!Rewelacji stać na więcej!)

3. Gra w grupie - kalambury z podziałem na drużyny. Można decydować, czy dane hasło chcemy opisać bez używania ustalonych słów, narysować czy pokazać.

4. Uczestnicy zabawy wymyślają odpowiedzi na pytania:

Co by było, gdyby....

- ludzie byli niewidzialni?
- istniało życie pozaziemskie?
- odżyły dinozaury?
- ludzie utracili możliwość snu?
- ludzie żyli wiecznie?

- zwierzęta mówiłyby ludzkim głosem?
- itd. -pomysły uczestników?

5. Uczestnicy wymyślają jak najwięcej wyjaśnień do skrótu, np. USA, POP, PKP, itd.

6. Gra w grupie: każdy uczestnik wymyśla trzy przypadkowe wyrazy, zapisuje je na kartce, wrzuca do wspólnego pudełka. Gracze po kolei losują wyrazy (po jednym) i układają z nim zdanie. Kolejna osoba wyciąga następny i musi ułożyć zdanie, które utworzy z poprzednim historię. Można rozbudować grę i narzucać temat opowiadania, np. „Tajemnica pokoju 34”.

7. Wymyślamy jak najwięcej zastosowań dla przedmiotów codziennego użytku (mają one być nietuzinkowe!). Jeżeli gramy w więcej osób, to jeden uczestnik może wskazywać drugiemu obiekty, które mają być przedmiotem fantazjowania.

8. Naprzemienne (potrzebne są co najmniej dwie osoby) tworzenie rysunku na papierze. Jedna osoba rysuje jakiś kształt, druga dorysowuje kolejny element i tak na zmianę.



Poniżej znajdziecie też Państwo parę zabaw, które z powodzeniem można realizować wraz z dziećmi:

1. Odkrywanie dźwięków, jakie wydają przedmioty codziennego użytku - gra na nietypowych instrumentach i/lub konstruowanie instrumentów z nietypowych rzeczy.

2. Poznawanie przedmiotów wszystkimi zmysłami i pod różną postacią, np. liżę bitą śmietanę/kostki lodu, ale też zanurzam w niej rękę, wącham, patrzę jak się roztopia i zmienia swą postać.

3. Wszelkie zabawy plastyczne, także tworzenie „czegoś z niczego”, np. ludziki z kasztanów, obraz z liści.

4. Czytanie książek, baśni, także samodzielne snucie opowieści.

5. I wiele innych zabaw, których wymyślanie również jest treningiem twórczego myślenia...

DO DZIEŁA! Powodzenie na nowej drodze twórczego życia...

Barbara Kozłowska - Lidke

Być może wyrażenie "niepełnosprawne bóstwo" brzmi trochę dziwnie. Być może jest nawet nieco szokujące, bo czy bóg nie powinien być pełnią doskonałości bez cienia ułomności? Tak powiedzieliby zapewne ludzie współcześni, historia natomiast zna znacznie ciekawsze odpowiedzi.

Dawno, dawno temu, daleko przed odkryciem przez Kolumba Ameryki, żyli sobie Olmekowie. Tak przy najmniej nazywają ich dzisiejsi archeolodzy. Niewiele o nich wiadomo, gdyż od tej kultury oddziela nas potężny mur upłyniętego czasu. Wiadomo jednak, że Olmeków fascynowała odmienność, o czym świadczą liczne odnalezione na zamieszkiwanych przez nich obszarach rzeźby i posągi przedstawiające między innymi wizerunki osób z karłowatością, z kifozą (garbem), a także z Zespołem Downa. Znaleźiska te mogą świadczyć o tym, że w jakiś sposób czcili oni osoby posiadające podobne cechy. Na ich podstawie przypuszcza się też, że w plemieńcu wierzone iż osoby z Zespołem Downa są potomkami bogów i ludzi, półbogami niczym greccy herosi...

A jeśli już o Grecji mowa, to nie sposób nie zauważyć osobliwości występujących na kartach greckiej mitologii. Odnaleźć tu można cały zastęp tytanów, synów Uranosa i Gai, u których deformacje ciał były raczej normą niż odosobnionym wyjątkiem. Cyklopi i sturęcy nie budzą jednak naszej sympatii. Co innego wyróżniający się, w panteonie bóstw greckich, pracowitością i uczciwością Hefajstos. Wobec tak wspaniałego charakteru (co wśród bóstw nie zdarzało się znów tak często), jego kulawy chód nie zwracał niczyjej uwagi, co więcej nawet sama bogini piękna - Afrodyta postanowiła wziąć go za męża.

Bibliografia:

- *Parandowski J., *Mitologia*, Warszawa 1984.
- *Stratford B., *Zespół Downa. Przeszłość, terażniejszość i przyszłość*, Warszawa 1993.
- *Wilson H., *Lud faraonów*, Warszawa 1999.
- *Zgolińska E.J., *Między groteską a metaforą - czyli starożytnych Egipcjan pojmowanie niepełnosprawności*, [w:] J. Baran, S. Olszewska (red.), *Świat pełen znaczeń - kultura i niepełnosprawność*, Kraków 2006.



Hefajstos i Tetyda

Jednak najciekawszą, wśród niepełnosprawnych bóstw, postać odnajdujemy na terenie starożytnego Egiptu. "Krótkie nogi", "krępy tors", "wydęty brzuch", "nieproporcjonalnie duża głowa", "zwisający na brodzie język" - takimi słowami opisują go znawcy. Przedstawiany w ten sposób Bes, bo o nim tu mowa, był po prostu karłem. Nie było to jednak jakiegś małego ważnego i sporadycznie wspomnianego bóstwa, o nie. Jego podobizna znajdowała się w każdym szanującym się, egipskim domu. Ten niezwykle przyjazny bóg ochraniał rodzącą kobietę, a także jej nowo narodzone dziecko. Wierzone, że podczas porodu gra na bębnie i tańczy wokół domu przeganiając w ten sposób demony. Proszono go również o ochronę przed dzikimi zwierzętami, urokami, a nawet nocnymi koszmarami. Trudno wyobrazić sobie lepszego sprzymierzeńca.

Jak widać historia niepełnosprawności to nie tylko czasy dyskryminacji i prześladowań, ale także gloryfikacji i zachwyty innością. A przecież nie jest tajemnicą, że historia lubi się powtarzać...

Sara Katulska

Kalendarium

...czyli co w PSOUU/OREW piszczało

■ Andrzejki

28 listopada zgodnie z tradycją świętowaliśmy w OREW Andrzejki. Był to dzień pełen wróżb, przepowiedni, czarów i dobrej zabawy. Do wspólnego świętowania zaprosili wychowankowie i pracownicy Zespołu rewalidacyjno- wychowawczego nr 6.

■ Spotkanie ze św. Mikołajem

4 grudnia odbyło się w OREW spotkanie mikołajkowe. Do Ośrodka przybył Święty Mikołaj, który spotkał się z naszymi wychowankami i wręczył im słodkie niespodzianki. Mamy nadzieję, że wszyscy byli bardzo zadowoleni z tej wizyty!

Rozrywka

WYKREŚLANKA ŚWIĄTECZNA



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | J | K | G | R | F | S | V | N | K | A | R | P |
| S | C | Z | B | P | A | S | T | E | R | K | A | S |
| B | C | M | C | D | K | X | F | W | P | Ł | W | Z |
| Z | H | X | B | G | H | D | F | A | R | V | M | B |
| J | O | Y | S | R | B | M | I | K | O | Ł | A | J |
| U | I | E | G | N | Z | F | W | T | E | G | X | L |
| N | N | B | G | D | R | S | W | W | D | V | Z | N |
| L | K | P | Y | P | R | E | Z | E | N | T | Y | X |
| Z | A | R | F | R | V | T | N | C | J | Z | S | T |
| O | X | D | G | H | D | L | S | N | B | P | P | T |
| Z | G | F | G | Z | N | E | W | F | X | I | B | R |
| M | B | G | W | R | D | J | S | W | A | E | O | O |
| N | C | G | I | Z | D | E | V | W | X | R | Ł | D |
| O | Y | R | A | U | B | M | N | I | X | N | N | Z |
| G | D | A | Z | F | K | R | W | G | U | I | X | I |
| P | J | C | D | Z | F | D | R | I | W | C | Ł | N |
| O | P | Ł | A | T | E | K | T | L | W | Z | A | A |
| B | Z | F | G | T | E | P | M | I | Z | K | V | A |
| W | D | H | F | J | O | Z | V | A | Z | I | F | K |

Znajdź 11 Świątecznych haseł w poziomie i pionie: choinka, karp, wigilia, mikołaj, opłatek, rodzina, gwiazda, prezenty, Betlejem, pasterka, pierniczki. Powodzenia 😊

www.pokolujswiat.blogspot.com

Wieczór wigilijny. Cała rodzina gotowa, stół zastawiony, czekają tylko na pierwszą gwiazdkę. Oczywiście przy stole jedno dodatkowe, puste miejsce. Nagle pukanie do drzwi.

- Kto tam?
- Strudzony wędrowiec, czy jest dla mnie miejsce?
- Jest.
- A mogę skorzystać?
- Nie.
- Ale dlaczego?!
- Bo tradycyjnie musi być puste!

Fąfara puka do drzwi sąsiadki i pyta:

- Mogłabyś mi pożyczyć soli?
- Nie.
- A cukru?
- Nie.
- A może chociaż mąki?
- Nie.
- A czy w ogóle jest coś, co mogłabyś mi pożyczyć?
- Tak. Mogę ci pożyczyć wesolych świąt!

W grudniu Jasio napisał pocztówkę do Mikołaja:

- "Mikołaju! Mam biednych rodziców. Proszę Cię, przynieś mi rower górski i klocki Lego."

Na poczcie jedna z urzędniczek niechcący przeczytała pocztówkę Jasia. Zrobiło jej się smutno i pokazała ją kolegom z pracy. Wszyscy postanowili zrobić Jasiowi niespodziankę. Złożyli się na klocki Lego i wysłali mu je w paczce. Po świętach ta sama urzędniczka czyta drugi list od Jasia:

- "Mikołaju, dziękuję za klocki. Rower pewnie ukradli na poczcie."

■ Spotkanie świąteczne

21 grudnia o godzinie 09.30, jak co roku w naszym Ośrodku pocujemy nastrój Świąt Bożego Narodzenia na spotkaniu przedświątecznym. Będzie to okazja do złożenia życzeń, podzielenia się opłatkiem oraz wspólnego kolędowania z wychowankami, rodzicami i pracownikami OREW.

■ Koncert Noworoczny

PSOUU – Koło w Gdańsku serdecznie zaprasza członków, przyjaciół oraz wszystkich sympatyków dobrej muzyki na Koncert Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Vita Activa pod dyrekcją Mirosławy Lipińskiej, który odbędzie się **9 stycznia** o godz. 12.00 w Garnizonie Kultury – Stary Maneż, ul. Słowackiego 23. Serdecznie Państwa zapraszamy!

■ Pomóż nam pomagać – Oddaj swój 1% podatku na działalność PSOUU Koło w Gdańsku

Zwracamy się z serdeczną prośbą o przekazanie 1% podatku dochodowego na cele statutowe PSOUU Koło w Gdańsku. Staramy się naszą pracą, zaangażowaniem i nowymi inicjatywami coraz skuteczniej wspierać osoby niepełnosprawne intelektualnie i ich rodziny.

Twój jeden procent pomoże m.in. finansować rehabilitację i edukację dziecka lub dorosłej osoby z niepełnosprawnością intelektualną w specjalistycznych placówkach prowadzonych przez PSOUU i przyczynić się do przygotowania ich do samodzielnego życia i integracji społecznej. Za udzieloną nam pomoc z całego serca dziękujemy!

Numer KRS: 0000081242

informacje zebrała **Katarzyna Michałowska**



Polecamy

Wśród szarości codzienności poszukaj światła na siebie!



Nowy Rok, nowe postanowienia, nowe wyzwania!

Już dziś chcielibyśmy serdecznie zaprosić i zachęcić Państwa do uczestnictwa w warsztatach psychoedukacyjnych dla Rodziców i Opiekunów na temat: „Wzmacnianie kompetencji wychowawczych i rodzicielskich”. Cykl warsztatów będzie obejmował dwugodzinne spotkania raz w tygodniu przez okres trzech miesięcy. Pierwsze spotkanie odbędzie po feriach zimowych. Więcej informacji organizacyjnych ukaże się w styczniu.

Pozdrawiamy i życzymy spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,

Anna Chelmińska i Agnieszka Stanuch - Kowalska

O!REWelacja

Adres redakcji: 80-371 Gdańsk, ul. Jagiellońska 11
tel. 58 342 01 33

o.rewelacja@gmail.com

Redaktor naczelna - Beata Stepnowska

Skład graficzny - Luiza Lipińska

Wydawca - OREW w Gdańsku