

PORANNY KRĄG

Monika Karkowska-Kościcka

(oligofrenopedagog, pedagog korekcyjny, socjoterapeuta, kynoterapeuta)

Stymulacja polisensoryczna według pór roku.

Zajęcia „Poranny krąg” jako metoda stymulacji polisensorycznej, obejmują swym zasięgiem dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Istotą tych zajęć jest „spotkanie” z drugą osobą oraz budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Tym podstawowym celem służy utworzenie kręgu, ciepły nastrój panujący w pomieszczeniu, zapalona świeca, znajomy zapach. Po prostu spotkanie z drugą osobą, gdzie każdy element zajęć jest dla dziecka przewidywalny, znany a więc bezpieczny.

Podstawą tworzenia programu „Porannego kręgu” jest świat przyrody. Świat, którego jesteśmy częścią, w którym jesteśmy zakorzenieni, od niego uzależnieni i poddani jego rytmowi. Ten świat jest źródłem symboli podstawowych: żywiołów, barw, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych i termicznych. Na co dzień, przebywając na dworze, choćby przez chwilę doświadczamy potęgi świata przyrody: ciepła lub zimna, zatykającego dech wiatru lub miłego głaszczącego twarz wietrzyku. Patrzymy na świat pełen zapachów, kolorów: świeżą zieleń wiosny, spalone upalnym słońcem lato, pastelowe – ciepłe barwy opadających liści bądź oślepiającą biel śniegu.

Organizując „Poranny krąg”, terapeuta nie zamierza czymkolwiek zastąpić bodźców płynących wprost ze świata natury, lecz są one dla niego źródłem inspiracji do pracy z dzieckiem.

Każda pora roku ma przyporządkowany inny kolor:

- Do wiosny należy kolor **zielony**, który kojarzy się z siłą tworzenia, wzrostu, z procesem dorastania i odnowy. Zieleń łagodzi emocje, przynosi zadowolenie, uspokaja i odpręża.
- Do lata należy kolor **czerwony**, który bardzo pobudza i wpływa na ożywienie osób powolnych.
- Do jesieni należy kolor **żółty**, który kojarzy się z radością życia, rozpoczynającym się dniem. Jest kolorem spadających liści i dojrzałych owoców. Barwa żółta działa łagodząco na nasze emocje.
- Do zimy należy kolor **biały** lub **niebieski**, który jest neutralny, uspokaja i rozjaśnia. Do zimy należy też błękit, kojarzący się z głębią i dalą nieba lub wody. Jest to kolor ciszy i spokoju, przypomina zimowy chłód.

Oddziaływanie przez barwę w czasie „Porannego kręgu” odbywa się poprzez zmianę wystroju całego wnętrza, w którym odbywają się zajęcia. Kolor każdej pory roku decyduje o wystroju ścian i sufitu odpowiednia dobranymi kolorystycznie tkaninami. W trakcie zajęć dzieci zasłaniane są dużymi kawałkami materiału o odpowiedniej barwie, a w świetle ultrafioletowym przesuwają się przed nimi błyszczące i fosforyzujące wstążki, tak aby te

muskały je po twarzy i by dzieci mogły je łapać, przesuwać między palcami itp.. Można posłużyć się także fosforyzującymi w tym świetle zabawkami. Ważnym momentem „Porannego kręgu” jest ciemność, która silnie działa na nasze emocje. Im jest głębsza, tym głębiej do nas dociera. Może budzić niepokój a nawet lęk, ale bardzo ważne jest oswojenie się z ciemnością i opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Dlatego w ciemności tak dużego znaczenia nabiera zapalona świeca pojawiająca się w zasięgu wzroku. Ciepłe, migoczące światło niesie za sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Bardzo istotnymi elementami tych zajęć są bodźce dotykowe.

Szczególą uwagę powinniśmy poświęcić naszym rękom. To, w jaki sposób nimi poruszamy i dotykamy dziecko, ma wielkie znaczenie. Bo nasz dotyk powinien być przekonujący i precyzyjny a nie mechaniczny i bezmyślny. Podając dłonie, powinniśmy przekazywać pozytywny stosunek do dziecka i poczucie bezpieczeństwa.

Receptory dotyku znajdują się na powierzchni całej skóry dziecka. Jej powierzchnia rejestruje ucisk, wibracje, temperaturę, ból i inne wrażenia. Podstawową propozycją stymulacji dotykowej jest masaż dłoni na powitanie. Towarzyszy temu piosenka, a olejek używany do masażu ma charakterystyczny dla danej pory roku zapach. Właśnie podczas masażu dłoni możemy spotkać się z dziećmi w sposób najbardziej osobisty, przekazując im ciepło dłoni i budując poczucie bezpieczeństwa. Ta codziennie powtarzająca się czynność staje się rytuałem i rodzi zaufanie. Bodźce zapachowe występują nie tylko podczas masażu dłoni. Do każdej pory roku przyporządkowujemy inny zapach, którym napełniamy pomieszczenie przez wlanie kilku kropel olejku zapachowego do lampki zapachowej. Lampka ta zapalana jest za każdym razem na rozpoczęcie zajęć i zgaszona przez jednego z uczestników na ich zakończenie.

Do wiosny należy zapach cytrynowy, który działa antyseptycznie, pobudza apetyt i ożywia.

Do lata należy zapach różany, działa on kojąco, uśmierza złość, pomaga rozładować stres.

Do jesieni należy zapach lawendowy, który łagodzi napięcia, uspokaja i wzmacnia.

Do zimy należy zapach miętowy, działający uspokajająco, wzmacniająco i rozluźniająco.

Kolejną grupą bodźców są wrażenia smakowe. I te zmieniają się cyklicznie z porami roku. Celem dostarczania tych bodźców jest zwiększenie wrażliwości warg i języka, by pomóc w przeżywaniu przyjemności smakowania, delektowania się potrawami-przy czym ważny jest nie tylko smak, ale i zapach pokarmu.

Wiosną podajemy dzieciom cytrynę posypaną cukrem, by dzieci poznały smak słodko-kwaśny.

Latem podajemy słodką konfiturę z wiśni.

Jesienią podajemy miód i krem orzechowy.

Zimą podajemy miętowy smak (pastylki w czekoladzie, herbatę).

Każdej porze roku przypisany jest instrument będący źródłem bodźców dźwiękowo-wibracyjnych :

- Wiosną gramy na bębnie.
- Latem używamy gongu (typu kościelnego) i grzechotka z piasku.
- Jesienią gramy wiatrem na dzwonach rurowych.
- Zimą posługujemy się dzwonami i trójkątem.

Instrumenty wywołują silne wibracje, które mogą być odczuwane przez dzieci. Najpierw gra się na instrumentach blisko ciała uczniów, tak by mogli czuć wibracje, a potem źródło

dźwięku oddala się w celu wytworzenia odruchu orientacyjnego i uczenia dziecka rozpoznawania kierunku z którego dochodzi dźwięk.

Każdą porę roku charakteryzuje inny żywioł, który jest cennym elementem zajęć gdyż poszczególny żywioł sam w sobie ma charakter polisensoryczny.

- Ziemia to żywioł wiosny, stanowi bodziec wzrokowy i zapachowy.
- Ogień to żywioł lata, jest to bodziec wzrokowy, ale też dotykowy dający ciepło.
- Wiatr to żywioł jesieni, czujemy go na skórze, jego działanie możemy też zobaczyć i usłyszeć.
- Woda to żywioł zimy, możemy usłyszeć jej plusk, poczuć jej krople i doświadczyć zimna lodu, możemy ją oglądać.

Zajęcia prowadzone tą metodą dają uczestnikom wiele radości i zadowolenia z bycia zauważonym, zaakceptowanym i aktywnym w poznawaniu otaczającego nas świata. Bodźce przyporządkowane do pór roku

Pora roku	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
Żywioł	ziemia	ogień	powietrze	woda
Instrument	bęben	gong, grzechotka z piaskiem	dzwony rurowe	dzwonki, trójkąt
Zapach	cytrynowy	różany	lawendowy	miętowy
Smak i zapach pokarmu	gorzko-kwaśna cytryna	słodka konfitura	miód i krem orzechowy	miętowe talarki
Barwa	zielony	czerwony	żółty	biały, błękitny

