

## PORANNY KRĄG, CZYLI STYMULACJA POLISENSORYCZNA WEDŁUG PÓR ROKU

Istota Zajęć „porannego kręgu” nie sprowadza się jedynie do wielozmysłowej stymulacji obejmującej dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Sednem jest przyjemne i satysfakcjonujące **spotkanie** terapeuty i dziecka oraz dzieci ze sobą nawzajem. To nie czas rozbudzania możliwości percepcyjnych, a **budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa**.

Odpowiedni klimat tworzą: ciepły nastrój, zapalona świeca oraz znajomy zapach. Wszystko składa się na przewidywalny, bezpieczny rytuał. Komunikowanie na tym poziomie niepełnosprawności umysłowej (większość naszych uczniów nie osiąga poziomu dwunastomiesięcznego dziecka) obejmuje całą osobę z jej możliwościami percepcyjnymi (umysł, emocje, uczucia). Poprzez język znaków i symboli nawiązujemy kontakt z uczniem (dotyk, przytulenie, uśmiech, śpiew...).

Organizując zajęcia „porannego kręgu” wychodzimy od świata przyrody, którego jesteśmy integralną częścią. To świat będący źródłem podstawowych symboli: żywołów, barw, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych i termicznych. Nie staramy się jednak zastąpić bodźców płynących ze świata, winny one stanowić jedynie inspirację do pracy z dzieckiem.

**Bodźce**, na których opierają się zajęcia PK:

### **wzrokowe:**

nauczyciel (jego postawa, motywacja, nastrój uwidaczniający się poprzez postawę ciała, twarz, ruchy język ciała, głos, ekspresja twarzy i kontakt wzrokowy)

barwy (świat bez kolorów nie istnieje; język kolorów (przy zaburzeniach mózgowo-organicznym koloru czerwony i żółty uaktywniają uczucia, błękitny i zielony zapewniają koncentrację, zadowolenie i równowagę, biel emanuje spokojem i nudą); odpowiednio zmieniamy wystrój wnętrza pomieszczenia (pora roku = kolor);

duże kawałki materiału o określonej barwie;

światło nadfioletowe + fosforyzujące wstążki, zabawki, papier;

ciemność, która silnie działa na emocje;

### **dotykowe:**

ręce nauczyciela (ruch, przekonujący i precyzyjny dotyk, nie: zbyt twarde i delikatne);

reçe dziecka (receptory dotyku znajdują się na całej powierzchni skóry = ucisk, wibracje, temperatura, ból itp.)

masaż dłoni + piosenka + olejek zapachowy = powitanie;

Dzieci, zwłaszcza niedowidzące, „przeżywają” swoje ręce poprzez masowanie ich, dotykanie, głaskanie, uciskanie. Czują jak napływa do nich krew. Masaż dłoni to najbardziej osobiste spotkanie z dzieckiem, dające bliskość, ciepło, poczucie bezpieczeństwa. Ten codzienny rytuał budzi zaufanie.

Dzięki olejki skóra staje się gładka i jedwabista. Olejek (zapach olejku, zapach lampki zapachowej/kominka = pora roku – dodatkowe skojarzenie z pomieszczeniem i sytuacją w jakiej odbywa się masaż) rozgrzewamy najpierw we własnych dłoniach

### **wrażenia zapachowe:**

olejek do masażu (oliwka+30-40 kropel olejku zapachowego);

lampka zapachowa/kominek (kilka kropel);

zapach pokarmu;

### **słuchowe:**

instrument będący źródłem bodźców dźwiękowo-wibracyjnych, odpowiedni dla każdej pory roku (początkowo gramy blisko ciała uczniów, by mogli czuć wibracje; potem źródło dźwięku oddalamy w celu wytworzenia odruchu orientacyjnego, uczenia rozpoznawania kierunku, z którego dźwięk dochodzi);

### **wrażenia smakowe:**

pokarm zmieniający się cyklicznie z porami roku; (cel: zwiększenie wrażliwości warg i języka, by pomóc w przeżywaniu przyjemności smakowania, delektowania się pokarmami); ważny jest smak i zapach pokarmu.

samogłoska – przypisana porze roku; w zaciemnionym pokoju jako element nawiązywania dialogu;

**żywiot**: *ogień, powietrze, woda, ziemia*; żywioły mają charakter polisensoryczny.

### **bibliografia**

Jacek Kielin „Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim”, Gdańsk 1999, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

## PORANNY KRĄG

lato

1. ZAPALENIE LAMPKI ZAPACHOWEJ – zaczynamy zajęcia ☺
2. OBEJŚCIE Z LAMPKĄ KRĘGU – wymienienie imion; cechy ognia – jasny, ciepły
3. OLIWKA – „WITAJ... JAK SIĘ MASZ...” (masujemy dłonie)
4. CZERWONE ZASŁONKI – zwrócenie uwagi na wysoką temperaturę (opowiadanie o porze roku, otwieramy okna)
5. spotkanie z żywiołem: OGIEN – zapalamy świece/lampion, pokazujemy właściwości ognia, na koniec zdmuchujemy lub zalewamy wodą
6. LATO GRA NA GONGU
7. CHUSTY NA GŁOWĘ – czerwone
8. zaciemnienie sali – ŚWIATEŁKO – szukanie dzieci/imię/dziecko daje znak (głoska „i”, podniesienie ręki/nogi, kiwnięcie itp.)  
Ciemność działa na emocje. Może budzić lęk. Bardzo ważne jest oswojenie z ciemnością, opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Zapalona w ciemności świeca niesie ze sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.
9. lampa nadfioletowa (fosforyzujące zabawki, materiały w odpowiednim kolorze)
10. SMAK – słodka wiśniowa konfitura
11. GASZENIE LAMPKI – koniec zajęć

olejek różany – działa kojąco, uśmierza złość, gniew, „leczy” bezsenność, pomaga rozładować stres

żywioł – ogień (Z ognia wszystko pochodzi, ogień wszystko pochłania, nie wyobrażamy sobie życia bez niego; ogień przeżywamy jako coś pomocnego, koniecznego ale i groźnego. Widzimy płomienie strzelające w górę, trzaskające, żarzące się, świecące i dające ciepło.)

kolor czerwony – bardzo silnie pobudza; jest w nim agresja, chęć niszczenia, podobnie jak w ogniu; czerwien jest kolorem namiętności, wzburzenia; jest kolorem serca, płuc i mięśni i wpływa ożywiająco na te narządy; jest „przyspieszeniem” dla osób powolnych

## PORANNY KRĄG

jesień

1. ZAPALENIE LAMPKI ZAPACHOWEJ – zaczynamy zajęcia ☺
2. OBEJŚCIE Z LAMPKĄ KRĘGU – wymienienie imion; cechy ognia – jasny, ciepły
3. OLIWKA – „WITAJ... JAK SIĘ MASZ...” (masujemy dłonie)
4. ŻÓLTE ZASŁONKI – żółte liście/żółta/złota jesień (opowiadanie o porze roku – liście, kasztany, żołędzie)
5. spotkanie z żywiołem: WIATR, wentylatorem rozwiewamy suche liście, poruszamy tkaninami, rozwiewamy włosy dzieciom
6. JESIEŃ GRA NA DZWONKACH RUROWYCH
7. CHUSTY NA GŁOWĘ – żółte
8. zaciemnienie sali – ŚWIATEŁKO – szukanie dzieci/imię/dziecko daje znak (głoska „e”, podniesienie ręki/nogi, kiwnięcie itp.)  
Ciemność działa na emocje. Może budzić lęk. Bardzo ważne jest oswojenie z ciemnością, opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Zapalona w ciemności świeca niesie ze sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.
9. lampa nadfioletowa (fosforyzujące zabawki, materiały w odpowiednim kolorze)
10. SMAK – miód lub krem orzechowy
11. GASZENIE LAMPKI – koniec zajęć

olejek lawendowy – uspokaja, łagodzi napięcia, wzmacnia

żywiol – powietrze (oddychanie, wiatr); podstawowym rytmem naszego ciała jest oddychanie; powietrze jest potrzebne do życia; na dworze powietrze odczuwamy jako coś delikatnego, burzliwego a nawet gwałtownego; jesienne wichry mają w sobie coś oczyszczającego – wymiatają liście z drzew, przygotowują miejsce na nowe

kolor żółty – kojarzony jest z radością życia, rozpoczynającym się dniem; kolorem spadających liści i dojrzałych owoców; barwa żółta wzmacnia wolę, przekazuje ciepło serca, wesołość

## PORANNY KRĄG

**zima**

1. **ZAPALENIE LAMPKI ZAPACHOWEJ** – zaczynamy zajęcia ☺
2. **OBEJŚCIE Z LAMPKĄ KRĘGU** – wymienienie imion; cechy ognia – jasny, ciepły
3. **OLIWKA** – „WITAJ... JAK SIĘ MASZ...” (masujemy dłonie)
4. **BIAŁE ZASŁONKI** – obserwowanie białego śniegu (opowiadanie o porze roku)
5. **spotkanie z żywiołem: WODA, lód, śnieg; demonstrujemy wodę w stanie ciekłym i stałym, dzieci dotykają lodu, który jest twardy, śliski, zimny i mokry**
6. **ZIMA GRA NA DZWONKACH/TRÓJKĄCIE**
7. **CHUSTY NA GŁOWĘ** – białe
8. **zaciemnienie sali – ŚWIATEŁKO** – szukanie dzieci/imię/dziecko daje znak (głoska „a”, podniesienie ręki/nogi, kiwnięcie itp.)  
Ciemność działa na emocje. Może budzić lęk. Bardzo ważne jest oswojenie z ciemnością, opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Zapalona w ciemności świeca niesie ze sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.
9. **lampa nadfioletowa (fosforyzujące zabawki, materiały w odpowiednim kolorze; biały, fosforyzujący nadfioletem papierowy śnieg)**
10. **SMAK** – miętowe pastylki w czekoladzie
11. **GASZENIE LAMPKI** – koniec zajęć

olejek miętowy – działa uspokajająco, wzmacniająco i rozluźniająco  
(mięta oczyszcza drogi oddechowe)

żywioł – woda - (początek życia w wodzie, życiodajna, leczy, niszczy)  
woda jest elementem zimy; życie wzięło swój początek w wodzie oceanów;  
każdy z nas pierwsze 9 miesięcy życia spędza w wodach płodowych;  
nasze ciało składa się w dużym procencie z wody, nasz pokarm jest pełen wody;  
czysta woda nie ma koloru, smaku, zapachu; woda jest początkiem i końcem;  
zimą zmienia się w lód

kolor biały – biel nie jest barwą, lecz sumą wszystkich częstotliwości promieniowania widzialnego; jest światłem; może działać nużąco i kojarzyć się z pustką; biel promieniuje, uspokaja i rozjaśnia

## PORANNY KRĄG

wiosna

12. ZAPALENIE LAMPKI ZAPACHOWEJ – zaczynamy zajęcia ☺
13. OBEJŚCIE Z LAMPKĄ KRĘGU – wymienienie imion; cechy ognia – jasny, ciepły
14. OLIWKA – „WITAJ... JAK SIĘ MASZ...” (masujemy dłonie)
15. ZIELONE ZASŁONKI – podlewanie zboża w doniczkach (opowiadanie o porze roku)
16. spotkanie z żywiołem: ZIEMIA; rozcieramy dzieciom glinę na dłoniach, najpierw jest mokra, śliska, a później ciepła, szorstka i krucha
17. WIOSNA GRA NA BĘBNIE
18. CHUSTY NA GŁOWĘ – zielone
19. zaciemnienie sali – ŚWIATELKO – szukanie dzieci/imię/dziecko daje znak (głoska „o”, podniesienie ręki/nogi, kiwnięcie itp.)  
Ciemność działa na emocje. Może budzić lęk. Bardzo ważne jest oswojenie z ciemnością, opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Zapalona w ciemności świeca niesie ze sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.
20. lampa nadfioletowa (fosforyzujące zabawki, materiały w odpowiednim kolorze)
21. SMAK – cytryna z cukrem
22. GASZENIE LAMPKI – koniec zajęć

olejek cytrynowy – działa antyseptycznie, pobudza apetyt i ożywia

żywiol – ziemia – jeśli spostrzegamy siebie jako dzieci ziemi, to uznajemy, że ziemia jest naszą matką, która wydała nas na świat; ziemia nas żywi i karmi; ziemię symbolizuje podczas zajęć glina, którą smarujemy ręce dzieci; glina jest najpierw zimna, później ogrzewamy ją rękoma; prawie płynna glina pęka przy wysychaniu na skórze, dając specyficzne doznania dotykowe

kolor zielony – zieleń jest kojarzona z siłą tworzenia, wzrostu, z procesem dorastania; tęsknota do zieleni jest postrzegana symbolicznie jako pragnienie odnowy; zieleń łagodzi, przynosi zadowolenie, daje pokój, uspokaja i odpręża