

Predavanja, povzetki 2. LETO ŠOLA ZA STARŠE, 2018/2019

Zbrala in uredila: Nina ČK, maj 2020



Vir fotografije: Pexels.com; 11. 10. 2018

1. srečanje: **PRILAGAJANJE, 27. september 2019 ob 16.00**

- Marija Repe Kocman, prof. geo. in rus. jezika: Prilagajanje gradiv
- Sara Češarek, mag. prof. spec. in rehab. ped., tifloped. in ped. spec. uč. tež: Prilagajanje prostora in aktivnosti doma za samostojno in aktivno življenje
- Ana Mohorko, mag. prof. spec. in rehab. ped., tifloped. in ped. spec. uč. tež: Tehnični pripomočki

2. srečanje: **PRAKTIČNA ZNANJA, 11. oktober 2019 ob 16.00**

- Tatjana Murn, uni. dipl. prof. ped. in slov. jezika: Pismenost slepih in slabovidnih
- Mateja Jenčič, uni. dipl. org. dela informatik.: Računalniške spretnosti
- Branka Terpin, učiteljica spec. znanj: Učimo se slepega tipkanja

3. srečanje: **ZDRAVJE, 7. marec 2019 ob 16.00**

- Urška Lah, prof. def.: Stran s sladkorjem
- Anja Pečaver, uni. dip. prof. športne vzgoje: Gibanje, drža, sproščanje
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Hrana za možgane, srečo in oči

4. srečanje: **RAZVOJ 3, 14. marec 2019 ob 16.00**

- Katjuša Koprivnikar, ravnateljica Centra IRIS: Samoodločanje
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Dolžnosti, meje, nagrade/kazni
- Matija Šilc, dipl. soc. del: Vpliv dobre samopodobe na uspešnost v življenju

PREDAVANJA NA KRATKO IN NA DOLGO

1. srečanje

Prilagajanje gradiv

Marija Repe Kocman

Na predavanju šole za starše smo najprej izpostavili zakaj je pomembno prilagajanje gradiv. V nadaljevanju smo predstavili načine prilagajanja gradiv v brajici in povečavi ter pripravo digitalnih dokumentov za uporabo s pomočjo brajeve vrstice. Predstavili smo pravila in načine oblikovanja za vsako prilagoditev posebej.

Prilagajanje prostora

Sara Češarek

Na predavanju šole za starše smo najprej izpostavili zakaj je pomembno prilagajanje prostora. V nadaljevanju smo predstavili načine prilagajanja prostora v smislu osvetlitve, barv, kontrasta, materialov, velikosti in možnosti označevanja. Prav tako smo spregovorili o organizaciji mikro in makro prostora.

Tehnični pripomočki

Ana Mohorko

Na predavanju smo podrobno opisali dva vira (so)financiranja tehničnih pripomočkov za osebe s slepoto in slabovidnostjo s strani države. Starši so spoznali katere pripomočke lahko pridobijo glede na kategorijo slepote ali slabovidnosti, na koliko let pripadajo posamezni pripomočki, kakšna je vrednost pripomočkov, posebni pogoji za pridobitev, kdo so dobavitelji pripomočkov v Sloveniji ter v katerih primerih in kako lahko uporabljajo posamezne pripomočke. V nadaljevanju smo praktično predstavili različne primere pripomočkov, vlogo za pridobitev pripomočkov, primer vrednotnice in naročilnice. Starše smo spodbudili h koriščenju ugodnosti, ki pripadajo osebam s slepoto in slabovidnostjo in navajanju k čimprejšnji uporabi pripomočkov.

2. srečanje

PISMENOST SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Tatjana Murn

PISMENOST V OSNOVNEM POMENU

Pismenost je sposobnost:

branja,
pisanja,
zmožnost razumevanja raznovrstnih sporočil.

VRSTE PISMENOSTI, POTREBNE ZA VSAKDANJE ŽIVLJENJE

- Matematična.
- Računalniška.
- Medijska pismenost.
- Informacijska.

- Glasbena.
- Kartografska.
- Ekološka pismenost.
- Državljska.
- Kulturna.
- Nova pismenost; SMS, blog, e-pošta, socialna omrežja.
- ...

VLOGA PISMENOSTI

- Temeljna civilizacijska pravica posameznika.
- Sredstvo za doseganje osebnih, izobraževalnih, poklicnih, družbenih ciljev.
- Povečuje stopnjo socialne vključenosti posameznika.
- Visoka korelacija med pismenostjo in stopnjo zaposlenosti.

Kaj menite o doseganju pismenosti pri osebah z motnjami vida?

PISMENOST PRI OSEBAH Z MOTNJAMI VIDA

- Osebe z motnjo vida morajo doseči **celotno pismenost** - tako kot videči sovrstniki.
- Opismenjeni so v **črnem tisku** (vidni pisavi), v **brajici** ali **kombinaciji obeh (dvojna pismenost)**.
- Na voljo morajo imeti **ista besedila kot videči** .
- Pomemben je razvoj pismenosti **od zgodnjega otroštva dalje**.

POMEN BRALNE PISMENOSTI

- Jezikovni razvoj (besedišče, usvajanje pojmov, stavčne strukture, pravopis ...).
- Intelektualni razvoj.
- Razvoj domišljije.
- Emocionalno čustvovanje.
- Obvladovanje socialnih vlog.
- Komunikacija.
- Učenje, usvajanje novih znanj.

KOMUNIKACIJSKI MODEL

Razvoj jezikovnih kompetenc

GOVOR SLEPIH/SLABOVIDNIH

- Vokalizacija in ponavljanje – ni razvojnih zaostankov.
- Prepoznavanje pomenskosti in razvoj semantike – vodi v „verbalizme“ (besede so uporabljene brez konkretne predstave ali z neadekvatno predstavo).
- Besede, vezane na vizualno izkustvo, hitreje izginejo iz besedišča slepe/slabovidne osebe.
- Pri artikulaciji govora, govornih sposobnostih so običajno izenačeni z videčimi sovrstniki.

POSLUŠANJE

- Stereotipi: slepi so dobri poslušalci – ni samoumevno – sluh je potrebno sistematično razvijati.
- Pomembno v komunikaciji z okoljem – prepoznavanje oseb.
- Pomembno pri orientaciji v prostoru.

- Ključno v procesih pridobivanja informacij in učenja.
- Prednost - je hitrejša od branja je hkrati tudi pomanjkljivost – slušni proces je hitrejši od sprejemanja.
- Omogoča dostopnost do raznovrstnih besedil.

PISANJE SLEPIH/SLABOVIDNIH

- Slabovidni ne vidijo dobro lastnega zapisa.
- Rokopis je lahko počasnejši (uporaba pisal z debelo sledjo).
- Z uporabo pripomočkov (slepo desetprstno tipkanje, ekran s povečavo) so lahko hitrejši.
- Naučiti jih je potrebno obliko in zgradbo besedilnih vrst.

BRANJE SLEPIH/SLABOVIDNIH

- Branje je dejavnost, ki jo izvajamo **vsak dan** - beremo v šoli, službi, doma ali v prostem času.
- Pri branju je **vid izjemnega pomena**. Pri slabovidnih hitreje nastopi utrujenost vida, ki zmanjšuje bralno učinkovitost, zato moramo poskrbeti za ustrezne pogoje in poznati tehnike sproščanja.
- Posebnosti branja slepih.

BRANJE SLEPIH/SLABOVIDNIH

- Pogoj za doseganje izobraževalnih ciljev.
- Enakovredno vključevanje v družbo.
- Temeljna pravica do pismenosti.
- Ključ do samostojnosti in neodvisnosti.
- Brajica je funkcijsko povsem enakovredna vidni pisavi.
- Uporaba vseh optičnih in neoptičnih sredstev.

ZNAČILNOSTI BRANJA SLABOVIDNIH /SLEPIH

Branje slabovidnih je večinoma **počasnejše** (od 25–100 %, nekateri lahko porabijo tudi do 200 % več časa).

Precej jih sodi v skupino **slabših bralcev**: hitrost, pravilnost, zamenjava črk, regresivni gibi, težave s fiksacijo, stavčna intonacija.

Slabša **orientacija v besedilu** – počasnejši so predvsem v besedilih z razpršenimi informacijami.

Računalniška pismenost

Mateja Jenčič

Računalniška pismenost v današnjem času pomeni:

- sposobnost uporabe računalnikov, programske opreme (IKT),
- obvladovanje mehaničnih spretnosti oziroma rutino pri uporabi določene IKT,
- raven poznavanja IKT in njenih konceptov,
- uporaba IKT na vseh področjih življenja: izobraževanje, delovna mesta, novice, zabava.

Za slepe in slabovidne je dobra računalniška pismenost še posebej pomembna.

Medtem ko IKT na splošno olajša številna opravila, pa ljudem s posebnimi potrebami omogoča, da jih sploh lahko opravijo.

Uporaba prilagojene računalniške opreme omogoča lažje komuniciranje med učiteljem in slepim ali slabovidnim učencem ter aktivno sodelovanje učenca pri pouku.

Prehod na uporabo računalnika pri pouku mora biti individualno načrtovan. Pri slepih učencih se to praviloma zgodi v drugi triadi. Pri slabovidnih učencih se je potrebno tudi vprašati, ali bo računalnik v razredu zares pripomogel k boljši komunikaciji med učiteljem in učencem

Za uspešno uporabo prilagojene računalniške opreme pri pouku morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- učenec ima ustrezno opremo,
- učenec ima ustrezna specialna znanja,
- učiteljevo znanje in spretnosti,
- prilagojena gradiva,
- prilagojen prostor (miza, bližina vtičnice, prenašanje opreme iz razreda v razred).

Slepi in slabovidni učenci gradijo svojo računalniško pismenost pri pouku specialnih znanj. Obvladati morajo več konceptov in spretnosti kot ostali vrstniki. Učenje posameznih spretnosti traja toliko časa, dokler jih popolnoma ne usvojijo, usvojene spretnosti pa je potrebno obnavljati, da jih ne pozabijo. Cilj je doseči čim večjo samostojnost pri uporabi IKT.

Vsebinska področja pri pouku specialnih znanj - računalništva za slepe in slabovidne učence so:

- uporaba tipkovnice, slepo desetprstno tipkanje,
- obdelava besedil,
- delo z mapami in datotekami,
- uporaba elektronske pošte,
- iskanje informacij na spletu,
- preglednice,
- predstavitve,
- programi za multimedijo,
- spletne storitve, aplikacije (GoogleDrive ...),
- OCR,
- spoznavanje novih tehnologij,
- vzporedno: delovanje bralnika zaslona in brajeve vrstice, povečevalnika ekranske slike, ukazi preko tipkovnice.

Za pridobivanje in ohranjanje računalniške pismenosti je zelo pomembna lastnost sposobnost sprotnega izobraževanja in pridobivanja novih znanj.

Začetno računalniško opismenjevanje

Branka Terpin

Starši so bili seznanjeni s programom začetnega računalniškega opismenjevanja, slepega 10 prstnega tipkanja. Spoznali so prilagoditve, ki jih uporabljajo slepi in slabovidni učenci. Spoznali so osnovni položaj na tipkovnici in 16 prijemov slepega tipkanja. Ob zaključku začetnega računalniškega opismenjevanja naj bi učenci

spoznali 25 črk slovenske abecede, pisanje velike začetnice, tuje črke, prijeme za številke, ločila, matematične znake in matematične operacije. Učenci naj bi tudi doma veliko vadili in po 30-ih urah dosežejo pri hitrostnem preizkusu več kot 30 udarcev v minuti.

3. srečanje

Proč s sladkorjem Urška Lah, prof.def.

HRANA

Hrana ni tobak, alkohol ali ulična droga.

Je življenjska nuja! Je preživetje!

Je pa tudi vir užitka.

Samo dve reči sta pomembnejši od hrane:

— zrak in voda

Žal pa je hrana tudi tržno blago, ki se toliko bolj prodaja, kolikor bolj nasladna je ☹

PRESNOVNI SINDROM

Čezmerna telesna teža

Diabetes tipa 2

Povišan krvni pritisk

Motnje zaradi krvne zamaščenosti in srčno žilne bolezni

Jetrna zamaščenost nealkoholnega tipa

Ledvična obolenja

Policistični jajčniki

Vzrok za presnovni sindrom je najpogosteje nezdrav življenjski slog, ob tem pa sta glavna krivca prevelik in dolgotrajen vnos sladkorjev in transnenasičenih maščobnih kislin. Lahko povzročijo povečane ravni holesterola in maščob v krvi. Dodatno pa lahko poslabšajo stanje še telesna neaktivnost, hormonsko neravnovesje in genske motnje.

<http://www.zdrava.si/blog/kaj-je-metabolni-sindrom-cms>

SIMPTOM: DEBELOST, KI POVZROČA:

- Ortopedske težave.
- Spalno apnejo.
- Žolčne kamne.
- Depresivnost.
- Krajšo življenjsko dobo od pričakovane.

NA ZATOŽNI KLOPI ZA PREVELIK VNOS SLADKORJEV

Osebe z debelostjo so same odgovorne za debelost.

Zdravstveno zavarovalništvo (ne želi plačevati za storitve, ki so namenjene predebelim).

Medicinska stroka: debelost je posledica življenjskega sloga, posledica debelosti pa presnovni sindrom.

Zaslужkarji (prehranski dodatki, telovadni programi, knjige o hujšanju in shujševalnih kurah ...).

Borci za predebelost (nič ni narobe, če si debel, če si čil).

Živilsko predelovalna industrija je glavna podpihovalka debelostne pandemije.

Problematična so predvsem cenena živila, ki jih proizvajalci naredijo le z enim namenom: prodajati poceni in v velikih količinah.

Oblast.

Otroci in odrasli so žrtve ne pa storilci in niso sami odgovorni za debelost!

KALORIJE IN OGLJIKOVI HIDRATI

Škrob je sestavljen iz molekul glukoze. V prebavnem traktu se razgradi na posamezne molekule in prehaja v kri ter preko krvi v sleherno celico v telesu, ki jo nato pretvarja v energijo.

Fruktoza (sadni sladkor) in saharoza (trsnin in pesni sladkor, ki vsebuje tudi fruktozo) pa se v jetrih pretvarja v maščobo – količina teh sladkorjev pa se je v čisti obliki v naši prehrani zelo povečala.

To je eden izmed dokazov, da kalorija ni enaka kaloriji (velja tudi za beljakovine in maščobe).

SLADKOR

Ni hrana.

Ni udeležen pri nobenem procesu v organizmu in ga telo ne potrebuje.

Je strup.

Povzroča odvisnost kot druge zasvojenosti.

Najbolj nevaren je v kombinaciji z maščobami in v tej kombinaciji povzroča preobjedanje.

VZPOREDNICE MED ALKOHOLOM IN SLADKORJEM

Oba se presnavljata v jetrih, sta brez inzulinskega nadzora in povzročata presnovne motnje.

Sta vir energije za ceno zdravja.

Sta legalna, s tem da škodujeta ob čezmerni rabi.

Oba povzročata bolezni presnovnega sindroma.

Oba sta toksična, povzročata zasvojenost, (občutek ugodja), zato prihaja do potrebe po stalnem poseganju po alkoholu oziroma sladkarjih.

Ob pretirani rabi podeljujeta stigmati (pri sladkorju zaradi debelosti).

Oba se prodajata kot tržno blago.

Ob obeh so se razrasli močni panožni lobiji in interesi.

Oba ob odtegnitvi povzročata abstinenčni sindrom: glavobol, vrtoglavico, mrzlico, tremor, utrujenost, razdražljivost, brezvoljnost in splošno slabo počutje.

ŽELIMO SREČNEGA OTROKA ALI SI KUPUJEMO MIR S KUPOVANJEM SLADKARIJ?

Sladkor je glavni krivec za debelost. Debelost pa debelo osebo zaznamuje:

- Neprijateljnost med vrstniki zaradi izgleda in manjše okretnosti.

- Deležni so zmerljivk in poniževanj.
- Izoliranost kot posledico neprikljubljenosti.
- Velja za požrešneža in lenobo.
- Ima slab učni uspeh.
- Težje pride do zaposlitve, ker se pričakujejo slabi delovni rezultati.
- Manjša okretnost, počasnost.
- Zaseda več prostora v javnem prometu.

KAJ LAHKO STORIMO?

Ozaveščanje javnosti o škodljivosti sladkorjev.

Branje etiket na embalaži.

Težja dostopnost izdelkov.

Dražji izdelki z dodanimi sladkorji (sadni sokovi ...).

Odstranitev avtomatov s hitro prehrano iz šol.

Facebook.

Gibanje, drža, sproščanje

Anja Pečaver, uni. dip. prof. športne vzgoje

Za informacije kontaktirajte: anja.pecaver@center-iris.si

Hrana za možgane

Sabina Šilc

Razmišljanja o prehrani za naše otroke in nas v sklopu projekta Zdrava šola



UVOD

V zadnjih letih se je znanost o možganih zelo razvila in med drugim so raziskovali vplive hrane na delovanje možganov. Kljub temu je vedenje o vplivu hrane na možgane dokaj novo.

Tu ne mislim le zdrave/ nezdrave hrane v smislu biološko pridelane, čim manj procesirane hrane z čim manj/oz. nič umetnih dodatkov, ampak je zadeva še natančnejša.

Zdaj vemo, da nekatera živila (kljub temu, da spadajo med »zdravo« hrano, hudo motijo optimalno delovanje možganov (s tem pa tudi mišljenje, čustvovanje, vedenje in na splošno zdravje), kar je posej pomembno pri naši populaciji. Naši otroci imajo pogosto motnje pozornosti ali motnje v smislu avtističnega spektra.

Zanje je še toliko pomembnejša dieta, ki podpira napore staršev in učiteljev, da bi otroci hitreje in bolj napredovali.

Po drugi strani pa lahko prava hrana in prehranski dodatki močno izboljšajo delovanje naših možganov, posebej pri tistih ljudeh, ki imajo na tem področju kakšne težave.

Pomembno je povedati, da 20-30% energijskega vnosa porabijo možgani za svoje delovanje, zato je pomemben tudi zadosten vnos hranil. Že preskok zajtrka zmanjša verbalno fluentnost, pomnjenje, sposobnost za reševanje problemov in zmanjšanje motivacije ... Pri daljšem stradanju se upočasnijo najprej vse življenjsko «nepomembne» funkcije, to je regulacija hormonov, prenos kisika, imunski odziv ... posledica česar je depresija in apatija.

Zato je najprej pomembno, da vsi otroci jedo zajtrk., ki je eden izmed PETIH obrokov v dnevu. Količina obrokov je potrebna zato, da preprečimo nihanje energije, ampak jo vzdržujemo na stabilnem nivoju.

Nekateri ljudje pa ne morejo zajtrkovati, ker se jim prebava še ni prebudila, ko je čas za zajtrk, vendar postanejo lačni kasneje. Tudi med našimi otroki se, verjetno, najde

kak tak. Ni ga smiselno siliti k hrani, da ne dobi še večjega odpora, dobro pa bi bilo, da bi tak posameznik imel pri roki zdravo hrano, ko začuti lakoto.

Nova veda nevro-gastrologija pravi, da so možgani in črevesje nastali iz istega dela zarodka in je zato zdravje in delovanje obeh delov telesa izjemno povezano. Drug podatek je, da 80% serotonina (hormona sreče, ki podpira vse »pozitivne« procese v telesu) nastaja v črevesju in ne v možganih, kot so prvotno mislili.

Zdaj vemo, da je treba močno podpreti zdravje črevesja, če želimo boljše splošno zdravje (imunski odziv) in tudi boljše funkcioniranje možganov.

Glede na starostno stopnjo naših otrok, ni razlik glede tega, katera hrana je za njihovo delovanje najboljša. Gre bolj zato, da jo pripravimo glede na starost otroka, primeren način. Saj vemo, manjšim malo miksamo, da ima hrana dober okus in tudi kakšno sestavino, ki je otrok sam ne bi izbral, večjim pa naredimo krožnik pisan, dobro je, da se, čim bolj pogosto se to da, ena hrana loči od druge po teksturi, obliki, vonju, okusu in barvi.

O kulturi prehranjevanja, uživanja ob hrani in pomembnosti določenih živil za zdravo delovanje naših možganov pa se (malo večkrat) z njimi tudi pogovarjamo.

Hrano lahko razdelimo na glavne dele:

- makrohranila (beljakovine 30% kaloričnega vnosa, maščobe 30% kaloričnega vnosa, ogljikovi hidrati 40 % kaloričnega vnosa),
- mikrohranila (vitamini in minerali),
- vlaknine,
- vodo,
- kisik.

Če telo dobiva uravnoteženo, sebi prilagojeno in naravno hrano, ni potrebe po pre-najedanju, ki lahko nastane zaradi emocionalnih razlogov ali pomanjkanja kake sestavine, ki jo telo želi nadoknaditi z nekritično izbiro in pretiravanjem v količini hrane.

Pomembna je raznolikost in tudi raznobarvnost hrane, saj vsaka hrana vsebuje drugačna hranila. V različnih obdobjih (npr. rast, ali staranje) in ob različnih naporih (npr. športniki), so potrebe po hranilih različne.

Dobro je že od malega otroke učiti, da razvijejo občutek, kakšno hrano potrebuje njihovo telo.

Jedilniki:

- zajtrk naj vsebuje mlečne proizvode (počasen metabolizem dolgotrajno zagotavlja energijo),
- kosilo naj bo bogato z ogljikovimi hidrati (visoko energijska hrana za dnevne napore),
- popoldanska malica naj bo beljakovinska in zelenjavna (preprečevanje utrujenosti),
- zvečer pa koristijo vitamini in minerali (sadje, zelenjava), da si popravimo zaloge.

JE HRANA LAHKO DROGA?

Otroci pogosto zavračajo kako hrano, ali pa so na neko drugo močno navezani ravno zaradi neravnotežja v povezavi možganov in črevesja. Razumevanje tega je pomembno zato, da vemo, zakaj se ne smemo prilagajati otrokovim preferencam glede hrane, ampak postopno prilagajati otrokov okus in sprejemanje njegovega telesa za vsa živila, ki jih potrebuje.

Kot kaže, je za možgane najbolj škodljiv gluten (notranjost žitnega zrna). Na žalost ravno tisti otroci, ki so alergični na gluten (večinoma ne-diagnosticirano!) želijo jesti le živila iz preprostih ogljikovih hidratov. Gre za podoben proces, kot pri odvisnosti od mamil, ta živila delujejo na opiatne receptorje-prinašajo s sabo čustveno zadovoljstvo, istočasno pa imajo učinek »megle« v možganih in hitrega nihanja v dovajanju energije, kar možgane dodatno destabilizira. Zadeti smo ob nezdravi hrani zato, ker telo prepozna strupe in izloči endorfine, da bi nas zaščitili predstrupi, efekt pa je nasproten, ker se ob endorfinih subjektivno dobro počutimo, želimo tako aktivnost ponavljati.

Čokolada je živilo, o katerem se pogosto sprašujemo, ali je koristno. Čokolada (čim temnejša, tem bolje) je zdrava, vpliva na produkcijo dobrega holesterola, ščiti srce, pomirja (spodbuja produkcijo serotonina), daje energijo. Problem nastane z dodatki (sladkorji, mleko) in preveliko količino, sicer pa je celo priporočljiva, podobno kot dnevni kozarec rdečega vina (zaščita srca).

Vemo, da se sitnarjenje, siljenje in pridiganje o zdravi prehrani ne obnese, zato moramo biti bolj »zviti«, da sebe in naše otroke prepeljemo čez te čeri in začnemo jesti hrano, ki vzpodbuja naše zdravje in delovanje našega »kompjuterja«-možganov.

TEŽAVE PRI HRANJENJU

Vemo, da nevrofiziološki vplivi odločajo o:

- naši občutljivosti za okus, barvo, vonj, obliko hrane,
- odnosu do vsebine (npr. maščobe),
- alergijah (pogoste, ljudje niti ne vemo, da jih imamo in smo ves čas nekoliko »zastrupljeni«).

Zato moramo najprej preveriti, ali so težave povezane s tem. Veliko ljudi je preobčutljivih na kako od vrst hrane.

Naši otroci imajo težave s sedenjem mirno med obrokom, uporabo pribora, fleksibilnostjo pri prehranjevanju, včasih nočejo sami jesti. Hočem reči, da ne gre le za vsebino hrane, ampak moramo biti pozorni še na marsikaj drugega..

Starši so, pa tudi mi, pogosto zaskrbljeni, če otrok ne je, je »izbirčen«. Največkrat so otroci vseeno zdravi, kljub temu, da ne jedo po pravih in dovolj prehranjeni (ali pa čez čas taki postanejo). Bolj je problem lahko pretirana teža zaradi neustrezne prehrane.

Čemur dajemo pozornost, to raste.

Prvo moje vprašanje torej je, ali smo pozorni na TEŽAVE pri hranjenju pri naših otrocih, ali na to, kako bi jedli (čim bolj) tako, da bo PRAV.

NEKAJ VPRAŠANJ ZA POMOČ PRI RAZMISLEKU

Koliko časa lahko otrok sedi? Če malo, kako se prilagajamo npr. pri kosilu?
Kako bi cilje pri hranjenju približali zmožnostim otroka?
Smo odločni pri aktivnostih, ki jih zmore (minimum, ki ga nadgrajujemo)?
Kaj in koliko otrok poje v 24h urah (da se zmanjša pritisk pri posamičnem obroku)?
Kaj so MOJE težave pri hranjenju konkretnega otroka, kako jih rešujem, kaj potrebujem?
Kako povečujemo izbor hrane? Katere težave imam pri tem? (doseganje DOLGOROČNIH ciljev)
Kako utrjujemo uspeh (pohvala)?
Rutina?
Kako vzpodbujamo apetit?(užitek ob barvah, vonjih, okusih, oblikah)
Ali postane otrok lačen med obroki (prigrizki)?
Ali imamo za vsakega otroka definirane specifične potrebe glede hrane in ali VSI sodelujoči o tem vemo?

Pa še :

- ali ima otrok napihnjen trebušček?
- redno odvajaja?
- ga napenjanja pri odvajanju?
- ima nenavadno barvo blata?
- smrdeče blato?
- krči, bolečine v trebuhu?(kričanje, tolčenje po trebuhu z rokami)?
- ali se črevo do konca izprazni, kako hitro? (normalno je v 24 urah, preizkus s koruzo, ki ostane relativno cela v blatu, po kolikem času se pojavi)?

MIKROFLORA

Zakaj je pomembna in kako jo lahko izboljšamo.

V telesu je za 3 kg »dobrih« bakterij, če je vse, kot mora biti. Pri otrocih s posebnimi potrebami, jih pogosto preglasijo »slabe« (npr. kvasovke-kandida). Neka raziskava je ugotovila, da ima 75% otrok z avtistično motnjo disbiozo (neravnotežje med zdravimi in škodljivimi bakterijami). Hitra hrana razvoj slabih bakterij še vzpodbuja. Posledično to podre imunski sistem, vendar gre za še pomembnejšo zadevo: nekatere bakterije dobesedno blokirajo možgansko delovanje ali povzročajo »zadetost«, ki je subjektivno ugodna in zato lahko otroci nehajo zdravo jesti.

(Ne)Ustrezna mikroflora ima velik vpliv na:

- genetske odzive,
- imunski sistem,
- razvoj možganov, psihološko zdravje, spomin,
- telesno težo,
- bolezni kot so diabetes, rak,
- vid in sluh,
- na metabolizem (npr. kako absorbiramo dobre maščobe),

- podpira druge dobre bakterije in zavira razvoj škodljivih (v smislu lastnega »antibiotika«).

Mikroflora (100milijonov organizmov v 1 ml vsebine zdravih črev in samo 5v ml povprečnega zemljana) je zelo občutljiva na antibiotike (antibakterijsko milo!) in vse druge »kemije«, ki jih vnašamo v telo, zato je pogosto v neravnotežju in moramo biti bolj pozorni nanjo.

Da bi ugotovili, katere bakterije v telesu prevladujejo, je potrebno pregledati blato, kar je draga preiskava, potrebno jo je pa večkrat opraviti, saj se status bakterij spreminja. Lahko pa po znakih sklepamo, da naša črevesna flora ni uravnotežena in se kar lotimo spremembe prehranskih navad.

Neprebavljena hrana (če ni »dobrih« bakterij, hrana v črevesu gnije), povzroča vnetja, kar je podlaga za različne (akutne in degenerativne) bolezni. Gnitje hrane namreč ovira prehodnost črevesne stene za hranila, povzroči pa re-sorbicijo toksinov, ki naj bi jih izločili. Lahko pride celo do diagnoze povečane prepustnosti črevesja.

80% ljudi je preobčutljivih na gluten, še 20% pa na kazein (v kravjem mleku, ni pa problema s kozjim ali ovčjim), pogosta pa je preobčutljivost na oboje. To je dokazljivo z urinskimi testi ali bioresonanco. Vedeti moramo, da ti ljudje niso klinično oboleli, imajo le težave, ki se kažejo lahko kot utrujenost po določenih živilih, napihnjenost, driske/zaprtost, glavoboli, utrujenost, bolečine v sklepih ipd..

Ogljikovi hidrati hranijo kvasovke, zato je potrebno, če ugotovimo, da gre za ta problem, vsaj 3 mesece se držati stroge diete, ki ne vsebuje ogljikovih hidratov. Na žalost mednje spada tudi fruktoza (sadje). Minimalno 6 tednov traja čiščenje, ostali čas pa je namenjen vzpostavljanju zdrave črevesne flore. Naj kar povem, da je, kljub zahtevnosti prehoda, NUJNO, da se res držimo diete, da kvasovke izstradamo in omogočimo razvoj kolonij nam koristnih bakterij. Če so otroci pretirano navezani na ogljikove hidrate, je to lahko znak, da jih v resnici ne prenašajo.

Drug kriterij je, da, ko odtegnemo otroku ogljikove hidrate, se stanje poslabša, pojavi se pravi odtegnitveni sindrom, hiperaktivnost, povečano potenje, motnje spanja, apetita, lahko driska...

70% imunskega odgovora leži pod tanko plastjo (ena celica) črevesnega epitela, ki se lahko hitro poškoduje, vname... Posledično imamo lahko različne simptome: depresijo, anksioznost, motnje pozornosti, avtizem ali »samo« meglo v možganih. Večinoma gre pri teh stanjih za kombinacijo vzrokov, je pa dobro, da odstranjujemo enega po enega. Ugotovili so, da zelo veliko lahko naredimo za boljše delovanje možganov s pravilno dieto.

NEVROFIZIOLOGIJA, ČUSTVA IN HRANA

Nevrotransmiterji so prevodniki informacij v sinapsah, te pa so nekakšne povezave med živčnimi celicami.

Različni prevodniki imajo različne vloge, nanje pa vpliva tudi hrana.

Dopamin skrbi za skladno delovanje možganov. Ta prevodnik prevladuje pri sangvinikih, ljudeh, ki so večinoma uravnoteženi in dobrovoljni. Dopaminska hrana je sadje in zelenjava (npr. banane v čokoladi) in tako hrano si zaželimo, kadar smo zadovoljni, npr. na dopustu. Minerali in vitamini podprejo občutek zadovoljnosti. Tudi kava spodbuja dopamin. Grozdje (oz. njegova učinkovina resveratrol) pa tudi ščiti srce in ožilje, s tem pa tudi možgane.

Noradrenalina imajo preveč koleriki, to so ljudje, ki so večinoma jezni, impulzivni, hitri, pa tudi tesnobni. Kadar se tako počutimo, nam ustreza beljakovinska hrana, npr. meso, ribe.

Če je rdečega mesa preveč, lahko postanemo agresivni in je takrat bolje jesti belo meso, ki sprošča serotonin, hormon sreče. Noradrenalinska hrana nam da energijo in polet.

Serotonina manjka melanholikom, pretežno nesrečnim, žalostnim ljudem z manj energije. Kadar smo žalostni si želimo ogljikovih hidratov, žitaric in stročnic, pa tudi maščob in sladkorja. Seveda je potrebno paziti na količino, saj gre za visoko kalorična živila in pri žitaricah paziti, da gre za celo zrno, saj so pod ovojem zrna snovi, ki jih potrebujemo pri presnovi sredice zrna (gluten), ki je zato pri »očiščenih« žitaricah neprebavljivo.

Živila, ki sprožajo GABA prevodnik potrebujemo kadar smo jezni. Ta prevodnik prevladuje pri flegmatikih, to so ljudje, ki se redko razburijo, so stabilni. GABA živila so mleko, jogurt, sir, skuta, pa tudi sojino mleko, tofu. (Soja mora biti biološko pridelana, ne genetsko modificirana). Tudi pri teh živilih hitro presežemo kalorične potrebe našega telesa.

ŽIVILA, KI VZPODBUJAJO DELOVANJE MOŽGANOV

Super hrana so jajca, losos, arašidovo maslo (vendar je veliko ljudi alergičnih na arašide), polnozrnata žita, oves, jagodičje, fižol, barvita zelenjava, mleko (jogurt, skuta) in nemastna govedina.

Pogosto ta hrana dobro delujejo tudi na srce, ki bolje prekrvi možgane, če dobro deluje:

-Jogurt/kefir (bio varianta, oni iz trgovine so delani na predelanem-homogeniziranem mleku, ki je škodljivo, saj vsebuje na (za črevesje) škodljiv način predelane beljakovine. Nadomestek takemu jogurtu so probiotiki v kapsulah (npr. Linex).

- Tudi druga fermentirana hrana je odlična za vzdrževanje zdrave mikroflore. Pri nas sta to kisló zelje in repa, posebno pri azijski kuhinji pa nato, tempeh, kimči ipd. Fermentirana hrana vsebuje K2, zelo težko dostopen vitamin, ki ga nujno potrebujemo tudi za zdravo srce in ožilje.

-Omega 3 maščobne kisline so nujni sestavni del zdravega delovanja možganov, saj sestavljajo možgane in vplivajo protivnetno. Tu ima veliko vlogo olivno olje (vendar ne toplotno obdelano, ki je ZELO strupeno), za pečenje je potrebno uporabljati olja, ki so toplotno rezistentna, npr. arašidovo) in kokosovo maslo. Pomanjkanje omega 3 maščobnih kislin bistveno poslabša vid.

-povečanje vsebnosti vlaknin (mleti lan, treba ga je takoj po mletju uporabiti)

Vitamin B12

Ta vitamin omenjam posebej, saj je odgovoren za energijske procese v celici in tvorbo mielina (bela možganska snov) in je ugotovljeno, da vsaj 40% ljudi nima dovolj tega vitamina. Pogosto ti ljudje dobivajo drugačne diagnoze (npr. multipla skleroza) ne pa diagnozo pomanjkanja B12. Problem je v tem, da je pomanjkanje B12 skrito (izvidi so lahko navidezno normalni), dokler ne pride do hudih okvar, takrat pa je težko stanje popraviti.

Pomanjkanju so izpostavljeni vegetarijanci, starejši, ljudje s presnovnimi/prebavnimi boleznimi, otroci mater s premalo B12 in vsi, ki imajo diagnoze povezane z nevrološko simptomatiko. Pomanjkanje B12 se kaže v različnih boleznih, okvarah, za nas so zanimive okvare vidnih struktur (izguba ostrine in perifernega vida), hrbtenjače, pa tudi psihiatrične in kognitivne motnje. Znaki pomanjkanja B12 so spominske težave, možganska megla, nemotiviranost, apatija, mišična utrujenost in mlahavost, slaba koordinacija.

Nahaja se v mesu, mlečnih izdelkih, jajcih, ribah, vendar v majhnih količinah in ga je pogosto potrebno dodajati.

Raziskave potrjujejo izboljšanje stanja pri avtistih, ki redno (3x mesečno) prejemajo injekcije visokih doz B12.

Edina skupina, ki ne sme dobivati B12 so ljudje z Leberjevo dedno optično nevropatijo, vsi drugi pa ga lahko prejmejo, tudi v prevelikih dozah, brez stranskih učinkov.

JOGURT VSAK DAN

Z dnevnim uživanjem jogurta in kefirja mikrofloro stabiliziramo, vendar mora biti jogurt brez dodatkov (»sadni« vsebujejo fruktozo, barvila, umetne arome..) in iz surovega mleka (zaradi pretvorbe kazeina v človeku tujo snov, oblika aminokislina, pri termični obdelavi), sicer je efekt izničen. Poleg tega se pri termični predelavi uničijo tudi dobre bakterije, ki jih pa nujno potrebujemo. Ravno tako termične obdelave ne zdržijo nekateri vitamini. Laktoza se spremeni v betalaktozo, ki se hitreje absorbira in povzroči neravnotežje v telesu. Težave s prebavo mleka ima 20% ljudi, vendar večina zaradi PREDELAVE mleka, nimajo pa težav z naravnim jogurtom.

Poleg tega morajo biti krave zdrave in srečne, ko dajejo mleko. Pri intenzivni reji krav so deležne veliko kemijskih/hormonskih/antibiotskih »vzpodbujeval«, ker se ne pasejo, ampak rastejo v krutih pogojih, pridelujejo več kortizola, kot serotonina, kar se vse odraža na kvaliteti mleka. Rešitev je torej surovo mleko znanega proizvajalca, katerega krave živijo normalno življenje, se pasejo, on pa z mlekom ravna z najvišjimi higienskimi kriteriji.

ZELIŠČA

Vsa zelišča so zdrava, imajo veliko zdravih učinkovin, bolje je, da so sveža. Med najbolj zdrave začimbe uvrščajo turmerik, oregano, baziliko, cimet, in žajbelj.

TOKSIČNOST NAŠEGA TELESA

Zaradi nepravilnega prehranjevanja, življenja na sploh in toksičnosti hrane in okolja, je varno predvidevati, da smo vsi bolj ali manj zastrupljeni. Zemlja je že izčrpana in zastrupljena z različnimi kemijami, rastline pa vse to vsebujejo (ali ne vsebujejo hranil), zrak je onesnažen, vodo nam fluorirajo in klorirajo in vse to se kopiči v telesu. Pogosto smo ljudje tudi zastrupljeni s težkimi kovinami (zobne zalivke, onesnaženost morij-ribe, umetna gnojila in razni xyicidi.). Pri manjši fizični aktivnosti nimamo možnost izločanja toksinov preko potu.

Toksini v našem telesu ovirajo zdrave procese, če pa jih je veliko, povzročajo bolezni, ali najmanj, kar je, slabo psihofizično stanje, utrujenost, »sivo« življenje ...

Zato se je nujno kdaj razstrupiti.

Ljudje se za to pogosto zatekajo k stradanju/postu, vendar si z njim lahko, če ga ne opravijo pravilno, naredijo več škode kot koristi.

Pride do jo-jo efekta, ko, zaradi stradanja, telo upočasni metabolizem in vsako kalorijo skladišči za hude čase, teža niha, z njo počutje, telo pa ni v ravnotežju.

Drug negativen efekt je, da se ob stradanju sprožajo v maščobi «varno» vezani toksini, ki se ob stradanju sprostijo v telo in pride lahko do hude reakcije, bolezni.

Tretji efekt je, da telo takrat še bolj reagira acidično (zakisa), to pa je spet nekaj, kar je izjemno škodljivo. Če že stradamo je treba poskrbeti za vzpostavljanje bolj bazičnega ravnotežja (pitje zelenjavnih sokov in še kaj), še bolje pa je ne stradati, ampak se razstrupiti naravno z ACAI jagodami (brazilska džungla) in spirulino, ki obe vežeta toksine in se izločijo z blatom, poleg tega pa vsebujeta veliko antioksidantov (ki proste radikale nevtralizirajo). Oba prehranska dodatka dobimo v lekarni brez recepta.

Še bolje je, seveda, skrbeti, za preventivo, torej za zdravo življenje in vnos zdrave hrane.

HRANA ZA SREČO

Dobra hrana nas vedno pomiri, zato se včasih, po tolažbo zatekamo k njej. Zato je dobro vedeti, katera hrana nam je v tem smislu najbolj koristna.

Nekaj sem je že naštela, sedaj pa še seznam hrane, ki vzpodbuja hormon sreče (serotonin), saj takrat, ko imamo serotonin vsi telesni procesi bolje delujejo. Večina serotonina se pridela v črevesju, ne v možganih, zato je tako nujno, da skrbimo za zdravje tega organa:

- laneno seme (zdrobljeno, takoj porabljeno, vsebuje triptofan in omega 3, oboje gradnik možganov), žlica na dan,
- banane (serotonin, B6),
- chia semena (nadomeščajo jajca, moko v pecivu, dodajamo namočene v juhe, peciva, rižote..),
- ajda (B-kompleks, posebno B6),

- jajca (EPA, DHA),
- črna bio čokolada brez dodatkov,
- blitva (Mg), ohrovt in vsa zelena zelenjava,
- buča (Zn),
- šparglji (B vitamini in čiščenje ledvic),
- kopriva (kot špinača, čaj),
- kokos (v vseh oblikah, posebno kokosovo maslo),
- med (pazljivo s količino-fruktoza),
- korenje,
- borovnice(vid, spomin),
- oreški(vsi , razen arašidov, ki so alergeni in imajo najmanj »dobrih« snovi),
- semena(posebej sezam, chia, lan)zaradi E vitamina, proteinov, antioksidantov...
- oves (kruh,kaša),
- rjav riž,
- kakav,
- ribe(sardine, losos, tuna),
- fižol(posebej črn) n druge stročnice(npr. čičerka, bob),
- čim manj procesirana, kuhana hrana, čim bolj naravna in nepredelana,
- olivno olje, vendar ne pregreto,
- česen(čim več, čim bolj surov in svež),
- paradižnik (likopen je antioksidant za možgane), skuhan, npr. kečap, vendar ne industrijski, ker vsebuje škodljive dodatke.

BREZ VODE NI ŽIVLJENJA

Pomembno živilo je voda, seveda zdrava. Poleg maščob je glavna sestavina možganov. Veliko znanstvenikov že meni, da jo je večinoma treba filtrirati, da težke kovine, ki jih voda vsebuje in ovirajo prenos impulzov v možganih. Voda je nujna sestavina vseh življenjskih procesov, ena njenih vlog je odplavljanje toksinov, česar pa telo ne more narediti, če je dehidrirano. Veliko otrok pije premalo. Potrebujemo 1 l na 50 kg telesne teže., kadar nam je vroče, imamo vročino, se ukvarjamo s športom, pa več,

ŠKODLJIVA HRANA

- vsa hrana, ki ima visok glikemični indeks-beli ogljikovi hidrati), npr. industrijski puding
- umetni dodatki vseh vrst(predvsem barvila, predvsem rdeče in modro),
- musliji (če ne gre le za stisnjene žitarice, ampak za dodane sladkorje, okuse),
- industrijsko predelana, razne žitne tablice,
- koruzni sirup (pogosta sestavina že pripravljenih živil),
- energijske, umetne pijače,
- pohanje, krof,
- zelo mastna hrana (fast food),
- žele bonboni,
- bel kruh,
- preslana hrana ,
- fruktoza (sadni sladkor) je podobno škodljiva kot gluten, z njo je pa še en problem, da je pogosto skrita v hrani kot aditiv (koruzni sirup) in je sestavina, sicer zdravega sadja ...

Hidrogenizirana maščobe

Te tipi maščob so eden izmed največjih krivcev za krčenje možganskega volumna. Raziskujejo njihov vpliv na Alzheimerjevo bolezen, motnje pozornosti, avtizem, srčno žilna obolenja. Problem je v tem, da so skrite povsod. Margarina, hitra hrana, čipsi in njim podobni prigrizki, kupljeni piškoti.... Vsaka celica je sestavljena z do 50% maščob, katerih vloga je pomagati pri vnosu hranil in preprečevanju virusom, da pridejo v celico. Hidrogenizirane maščobe so po sestavi podobne nam lastni maščobi in jo, počasi in sigurno, nadomeščajo. Posledica je, da nimamo zaščite pred virusi (obolenja) in, da lastne »izdelke« telo ne prepozna kot take in se razvijejo avtoimunske bolezni. Poleg tega se vmešavajo v delo inzulinskih receptorjev, kar pomeni motijo presnovo sladkorjev. Počasi se kopičijo, izločajo pa ne, tako, da je telo vedno bolj zastrupljeno. Poleg tega mašijo kapilare, ki možganom ne dovajajo več hranil in tudi arterije, da pride do srčnega infarkta. Posledica vsega je manjši volumen možganov (spomin, pozornost, hitrost procesiranja informacij, planiranje), na skenih se vidijo poškodbe mielina...

Nasproten učinek imajo omega 3 maščobe (ki so možganom lastne) in B,C,D in E vitamini. Hidrogenizirane maščobe so za industrijo uporabnejše, ker imajo zelo dolgo življenjsko dobo (kar samo govori o biološki (ne)vrednosti), v domači kuhinji pa se jim je treba izogibati.

KISIK

Dodatno je pomembno dovajati možganom dovolj kisika in zamenjati metabolizirane pline v pljučih, to pa najbolje naredimo z gibanjem (telovadba med odmori) in zračenjem prostorov (pogosto, na hitro, naredimo preprih)-zdravo, globoko, umirjeno dihanje.

Pomanjkanje kisika povzroča zaspanost, motnje pozornosti, upočasnitev vseh procesov v telesu.

VEDENJE IN HRANA

V neki raziskavi so miškam uredili okolje brez bakterij in so ugotovili zelo riskantno vedenje, niso poznale strahu in bile so hiperaktivne.

Med možgani in črevesjem poteka mnogo več povezav, kot smo včasih mislili. Nervus vagus je glavna pot, ki prenaša impulze v obe smeri. Npr. če nas je strah (energiziran zadnji del možganov-centri za boj ali beg,)- psihična reakcija, lahko bruhamo-fizična reakcija.

Zaradi ne-optimalnega delovanja nevrofiziologije, se poslabša kognitivno, čustveno in vedenjsko delovanje. Ljudje imamo manj energije, manj smo motivirani, manj se veselimo življenja, ga ocenjujejo bolj črnega in se v skladu s tem potem tudi vedemo. Naši otroci imajo pogosto tudi vedenjske težave in je zato pomembno, da posvetimo več skrbi hrani.

Zavedam se, da je ustrezna hrana za vsakega posameznika cilj na poti z kar nekaj ovirami.

Prva je ne-vedenje o tem, kakšna je povezava med možgani in črevesjem. Gastro-nevrologija se je v zadnjih letih zelo razvila (zaradi ogromnega napredka v možganskih znanostih) in nam je postregla z jasnimi ugotovitvami in navodili.

KAKO NAPREJ

Sedaj nas čaka »samo« še izvedba.

Prvo priporočilo je, berimo nalepke in poučujmo otroke o nevarnostih in koristih določenih hranil. To lahko takoj začnemo.

Predlagam, da se ta tekst najprej razmnoži vsem kolegom. Morda bodo opazovali, kako se vedejo določeni otroci v zvezi s konkretno hrano.

Nato bi počasi uvajali jedilnike čim bolj po zgornjih priporočilih, istočasno pa izobraževali in pridobivali starše, saj je ugotovljeno, da je efekt samo 50%, če se 90% držimo navodil.

Za starše in otroke bi tale tekst zelo skrajšali, poenostavili, prilagodili, dodali jedilnike in recepte za pomoč.

Dobra novica je, da je taka stroga dieta potrebna le 3 mesece(6 tednov za izločanje škodljivih bakterij in ugašanje napačnih »programov« metabolizma, za zdravljenje črevesja in vzpostavljanje dobre mikroflore pa še 6 tednov). Potem zadošča, če se generalno držimo navodil, lahko se pa kdaj pregrešimo, saj tak »greh« ne bo razmnožil kolonije zdravih mikroorganizmov(ki se hranijo z glutenom in fruktozo), ker bo vsebnost teh mikroorganizmov majhna.

Pomembno je, da ob hrani uživamo. Če imamo občutek, da se samo odpovedujemo, da bi zdravo jedli, je to tudi škodljivo. Ne mislim, da bi popolnoma izključili npr. kaj pohanega za kosilo, vendar mora biti taka hrana na mizi redko, ne pred kakšnimi večjimi možganskimi nalogami (npr. izpit ali športne aktivnosti). Tudi je pomembno, da prehranske navade zlagoma spreminjamo in omogočimo telesu, da se samo navadi na zdravo hrano in jo izbere raje, kot ne-zdravo. Zato, pa so potrebni nove sinaptične povezave v možganih, razvoj okusa, globoko zavedanje, da NI SMISELNO v telo vnašati škodljivih snovi in še kaj.

Vse to potrebuje čas.

Začnimo pri sebi. Uvedite takšno prehrano doma in opazujte, kako se bo vaša energija povečala, »alchajmer« pa poniknil ☺

Prosim, prispevajte (na moj email) enostavne, poceni recepte, ki upoštevajo informacije tega članka, da jih dodamo temu tekstu .

Viri:

- Sally Pocholock:kaj pa če je kriv B12, Ara, 2012
- Sandi Krstinić,Nevroprehrana, Rotis 2011

Za bolj zavzete pa še:

- The Journal of Pediatrics 2000; 138(3): 366-372
- 1. Journal of Clinical Immunology November 2003; 23(6): 504-517
- 2. Journal of Neuroimmunology 2005
- 3. Brain, Behavior and Immunity 1993; 7: 97-103
- 4. Pediatric Neurology 2003; 28(4): 1-3

5. Neuropsychobiology 2005; 51:77-85
6. The Journal of Pediatrics May 2005;146(5):605-10
7. Autism Insights 2009; 1: 1-11
8. Canadian Journal of Gastroenterology February 2009; 23(2): 95-98
9. Annals of Clinical Psychiatry 2009;21(3): 148-161
10. Journal of Child Neurology June 29, 2009; 000:1-6
11. Journal of Autism and Developmental Disorders March 2009;39(3):405-13
12. Medical Hypotheses August 1998;51:133-144.
13. Journal of Child Neurology July 2000; ;15(7):429-35
14. Lancet. 1972;2:883–884.
15. Journal of Autism and Childhood Schizophrenia January-March 1971;1:48-62
16. Journal of Pediatrics March 2001;138:366-372.
17. Molecular Psychiatry 2002;7:375-382.
18. American Journal of Gastroenterology April 2004;598-605.
19. Journal of Clinical Immunology November 2003;23:504-517.
20. Neuroimmunology April 2006;173(1-2):126-34.
21. Prog. Neuropsychopharmacol Biol. Psychiatry December 30 2006;30:1472-1477.
22. Clinical Infectious Diseases September 1 2002;35(Suppl 1):S6-S16
23. Applied and Environmental Microbiology, 2004;70(11):6459-6465
24. Journal of Medical Microbiology October 2005;54:987-991
25. Archivos venezolanos de puericultura y pediatría 2006; Vol 69 (1): 19-25.
26. Gastroenterology. 2005;128 (Suppl 2);Abstract-303

Hrana za oči

Sabina Šilc

Če želimo obdržati dober vid in pomagati očem pri vsakodnevni naporih, je dobro vedeti, kaj jim koristi in kaj škodi. Vemo, da je zdravje oči, če ne gre za prirojene okvare, najbolj odvisno od naših življenjskih navad. S pravilno podporo očem lahko zaviramo razvoj nepravilnosti in bolezni.

Pozorni moramo biti predvsem na hrano, ki jo zaužijemo. Pomembno je, da jemo te sestavine presne ali pa vsaj lahko kuhane, saj se sestavine razgradijo, če jih kuhamo dolgočasno na visoki temperaturi.

Vsa hranila lahko kupimo kot prehranska dopolnila, vendar pa moramo vedeti, da je telesu prijaznejša živa hrana in hranila iz nje telo lažje absorbira, absorbira v večji meri kot iz tablet in jih lažje uporabi. K prehranskim dopolnilom se zatečemo v skrajni sili, bolje je, da hranila vsakodnevno uživamo skozi hrano.

Katera so najpomembnejša živila, ki podpirajo zdravje oči?

Lutein in zeaxantin sta sestavini rumenega pigmenta v rumeni pegi. Če ju očem primanjkuje, imamo slab nočni vid in slabo vidimo rumeno in modro barvo. Telo ju ne zna samo proizvajati, ampak ju lahko vnesemo, če npr jemo temno zeleno zelenjavo (špinača, ohrovt, listje različnih rep, pese, brokoli, grah). Lutein zavira degeneracijo makule, pomaga pri diabetični retinopatiji, glavkomu, različnih vnetjih oči. Pomaga pri tlaku v očeh, omogoča jasen vid. Priporočena doza je 4 mg na dan.

Največ zeaxatina od vseh rastlin vsebuje oranžni poper, malo manj pa druge oranžne in rumene zelenjave. Drugi dober vir obeh snovi je rumenjaki kokoši, ki se pasejo in imajo rumenjake intenzivno rumene barve. Jajca vsebujejo tudi cink, še en pomemben element za zdravje oči.

Obe sestavini sta dostopni brez recepta v lekarnah. Neka ameriška raziskava je ugotovila, da povprečen odrasel Američan dnevno poje 1-2 mg luteina na dan, potrebuje ga pa 10 mg. Priporočena doza zeaxatina je 2mg.

Še aktivnejši od obeh je astaksantin, ki oči ščiti pred sevanjem UV-žarkov. To snov proizvajajo mikroalge, ki jih pojedajo ribe in so zato modre, majhne ribe najboljši vir te snovi. Učinkovit je zato, ker z lahkoto prehaja v tkiva in jih zdravi.

Lutein in zeaxantin omogočata filtriranje modrih (škodljivih) valov. Zato vse bolj priporočajo očala z oranžnimi stekli, ki jo ne prevajajo in zato vidimo ostreje. Oči je preko dneva dobro zaščititi z očali, tudi če sonce ni premočno. Zanimivo: nošenje očal, ki blokirajo modro svetlobo pozitivno vpliva na zdravljenje nespečnosti in bipolarno motnjo.

Veliko modre svetlobe oddajajo LED in fluorescentna svetila, ki jih je vse več, ker so energijsko varčnejša. Ta svetloba se zelo razlikuje od naravne sončne, ker ima mnogo več modrih valov (povečani prosti radikali) in premalo rdečih in infrardečih (zdravilnih). Taka svetloba tudi negativno vpliva na spanje in s tem posledično na zdravje. Dobro je biti zunaj zgodaj zjutraj, ko je veliko rdeče in infrardeče svetlobe, ki pripravi oko, da bolje prenaša modre valove.

Rumena hrana vsebuje veliko karotenoidov (vrste A vitamina), ki tudi koristijo očem, zato jejmo tudi koruzo, citrusne, korenje. Posebno je zdrav sladki krompir, ki počasi prihaja tudi v naše jedilnike. A vitamin (retinol) se nahaja tudi v maslu, jetrih, polnomastni skuti in drugih polnomastnih mlečnih izdelkih. Zelo pomembno je uživati polnomastno mleko, saj se z odstranjevanjem maščobe odstrani tudi veliko za zdravje pomembnih snovi, pri tem se pa podre naravna struktura mleka in njegova prebavljivost. Da je »alpsko« mleko celo škodljivo pa že vemo, saj se pri obdelavi kazeinske molekule spremenijo v beta-kazeinske, ki so neprebavljive. Zadostna količina A vitamina ščiti pred očesnimi infekcijami.

Citrusi in jagodičevje vseh vrst (posebno so zdrave borovnice), vsebuje tudi veliko C vitamina, ki je tudi za zdravje oči zelo pomemben.

Vitamin C dokazano zavira razvoj katarakte vsaj za 1/3.

Omega 3 pomaga, kadar imamo težave z vidom zaradi sladkorne bolezni. Veliko ga je v modrih ribah, sardelcah. Te je treba jesti že zato, ker, zaradi majhnosti, ne vsebujejo veliko težkih kovin, ki se nahajajo v belih, velikih ribah.

Omega 3 je sestavni del membran in tudi zmanjšuje vnetja. Pri vnetjih oči je dobro jesti laneno in ribje olje (vsebuje DHA), ki pri suhih očeh poveča produkcijo solz.

V temnomodrem sadju (borovnice, črni ribez) se nahaja jo snovi antocijanini, ki tudi učinkovito preprečujejo katarakto in degeneracijo makule. Priporočena doza je 50 mg na dan.

Flavonoidi so še ena pomembna skupina snovi, nahajajo se v temnem grozdju in arašidih.

Še en vitamin je pomemben za zdravje oči, to pa je E-vitamin, veliko ga je v mandljih, pa tudi vseh drugih oreščkih.

Q10 je snov, ki jo je s staranjem vedno manj v telesu in povzroča (med drugim) propadanje leče. Če jemljemo tak prehranski dodatek, ga je bolje jemati v obliki ubikinola, ki ga telo lažje sprejme.

Za zdravje oči je pomembno, da zmanjšamo vnos sladkorjev, procesirane hrane in enostavnih ogljikovih hidratov, ker sladkor v krvi suši očesno lečo, kar otežuje fokusiranje vida. Poleg tega se lahko poškodujejo drobne žilice v očesu, kar zmanjša dotok krvi v oko in poslabšuje vid.

Zelo slana hrana poslabšuje katarakto.

Margarina in druge trans-maščobe motijo omega 3 maščobe v telesu in vplivajo na degeneracijo makule. Ta je povezana tudi s pomanjkanjem D vitamina, ki ga najbolje pridelamo, če se gibljemo na prostem.

Pa še nekaj. Pomembno je, kako zaužijemo različne vitamine.

Vitamin C in vitamini skupine B so topni v vodi, zato je njihova presnova hitra.

Prodrejo v celice in se mešajo tako s tekočinami znotraj celic kot s tekočinami vmesnih tkiv. Tudi izločajo se hitro, in to prek dveh bistvenih naravnih izločil: kože in ledvic. Ustvarjene zaloge teh vitaminov največkrat zadostujejo le za nekaj tednov. To pomeni, da moramo te vitamine, če se hočemo izogniti pomanjkanju, uživati redno.

Vitamini A, D, E so topni v maščobah, zato se presnavljajo počasi. Telo jih vsrka kot maščobe ali skupaj z njimi in jih shrani v maščobnem tkivu. Če jih s hrano zaužijemo malo, lahko telo z zalogami do neke mere zadosti potrebe po teh vitaminih.

4. srečanje

Osebnostni razvoj, samoodločanje

Katjuša Koprivnikar

RAZŠIRJENI KURIKUL

POMOŽNA IN PODPORNNA TEHNOLOGIJA

- Tehnologija kot pripomoček omogoča dostop do izobraževalnih vsebin in odpira številne možnosti aktivnega vključevanja.
- Daje možnost shranjevanja informacij in njihov ponovni priklic.
- Izboljšuje možnosti za učenje, komunikacijo in sodelovanje.
- Vključuje prilagojeno opremo in programe, ki vzpodbujajo komunikacijo, dostopnost, učenje.

Mobilni telefoni, računalniki, programska oprema, elektronske lupe, komunikatorji, kalkulatorji, brajev stroj, little room (aktivni didaktični materiali), optični pripomočki.

SENZORNE SPRETNOSTI

Pomen treninga čutil:

- Vaje vida, sluha, tipa, vonja in okusa.
- Propriocepcija, ravnotežje, kinestetični občutki.

Izvajajo se vaje kako uporabljati:

- ─ Optične pripomočke.
- ─ Pripomočke za sluh.
- ─ Podporno tehnologijo .

Izvajajo se vaje kako si pomagati:

- ─ S tipom.
- ─ Z okusom.
- ─ Z zvokom.

KOMPENZATORNE SPRETNOSTI

- ─ Pomembne za osvajanje temeljnih znanj in predstavljajo učne izkušnje: Razvoj konceptov (pojmov), razumevanje okolja, komunikacijski modeli, veščine organizacije in učenja, veščine poslušanja in sporočanja.

dostopnost do natisnjenih materialov, branje brajice, prepoznavanje tipnih slik, predmetov, simbolov, znakovni jezik, avido material, uporaba pripomočkov.

ORIENTACIJA IN MOBILNOST

- Biti orientiran v okolju in se varno gibati od točke A do točke B.
- Spoznavanje samega sebe, okolja (dom, šola, skupnost).

Orientacija na telesu, zavedanje svojega telesa, razmerje med predmeti, uporabe bele palice, orientacija v okolju, uporaba javnega prevoza.

VSAKODNEVNE SPRETNOSTI

- Naloge in aktivnosti v vsakodnevem življenju, ki prispevajo tudi v skupno družinsko življenje.
- Osebna higiena, prehranjevanje, rokovanje z denarjem, upravljanje s časom, oblačenje, gospodinjska dela.

SOCIALNE VEŠČINE

- Govorica telesa, geste, obrazna mimika, osebni prostor.
- Medsebojni odnosi, samokontrola, spolnost.
- Učenje v različnih priložnostih (šola, pristočasne aktivnosti, domače okolje, delavno okolje).

Socialnih veščin se učimo z opazovanjem!

PROSTOČASNE IN REKREACIJSKE DEJAVNOSTI

- Ker ni opazovanja drugih, se zmanjša zavedanje za priložnosti rekreacije in prostočasnih dejavnosti.
- Možnost raziskovanja, izkušenj, izbire aktivnosti.

POKLICNO USPOSABLJANJE

- Potreba po osnovnem poklicnem izobraževanju in prilagojenem poklicnem izobraževanju.
- Veliko znanj in veščin lahko slepi in slabovidni pridobijo v rednem izobraževanju, vendar zanje niso dovolj.
- Priprava na odraslo življenje temelji predvsem na vizualnih izkušnjah.
- Potreba po informacijah in delovnih izkušnjah, na osnovi katerih bodo razvili svoje interese, spoznali močna področja, razvijali odgovornost, vztrajnost.

OPOLNOMOČENJE

- *Opolnomočenje* - spodbujanje posameznikov, naj prevzamejo individualno odgovornost za izboljšanje načinov, na katere opravljajo svoje delo in življenje.
- V tuji literaturi: Self-determination (odločnost).
- Posameznik verjame vase in se zaveda svojih prednosti in omejitev.

Posameznika vzpodbujamo, da

- Izbira.
- Sprejema odločitev.
- Rešuje probleme.
- Se zna zagovarjati.
- Razvija samozavest.
- Si postavlja cilje.

Saj se posameznik, ki se zaveda kdo je, kaj so njegove prednosti, kaj si želi, zna postaviti zase in ima tako boljšo kontrolo nad svojim življenjem.

KARAKTERISTIKE OSEB Z RAZVITO ODLOČNOSTJO

- Zavedanje svojih prednosti, interesov, močnih področji ter omejitev.
- Sposobnost, da ločijo med ŽELJO in POTREBO.
- Sposobnost odločanja na osnovi prednosti, interesov, želja, potreb.
- Sposobnost razmišljanja o različnih možnostih in predvideti posledice odločitev.
- Sposobnost začeti in ukrepati, ko je to potrebno.
- Razvite veščine reševanja problemov.
- Prizadevanje za neodvisno, samostojno življenje, ko prepozna, da postaja odvisen od drugih.
- Razvite veščine samokontrolnega vedenja.
- Razvite veščine samoocenjevanja.
- Samostojno reševanje nalog.
- Vztrajnost.
- Razvite komunikacijske veščine (pogajanja, sprejemanje kompromisov, prepričevanje ...).
- Razvita samozavest, zaupanje vase.
- Ponos.
- Ustvarjalnost in kreativnost.

ZAKAJ UČITI ODLOČNOSTI ?

POMILOVANJE, STRAH, NEZMOŽNOST SAMOSTOJNOST, NEODVISNOST, VKLJUČENOST

KAKO RAZVIJATI SPOSOBNOST kot je ODLOČNOST

Razvojni proces, ki se prične že v otroštvu in poteka do prehoda v odraslo dobo

Predšolsko obdobje (2–5 let)

- Postavljajo se osnovni gradniki vedenj.
- Otroci lahko prepoznajo in izražajo prioritete, a se odločajo na osnovi omejenega št. možnosti (nimajo še toliko informacij, izkušenj).
- Odločitve so povezane s trenutno željo in ne na osnovi osebnih ciljev.
- Otroci imajo nepravilne ocene o svojih sposobnostih, so usmerjeni vase, niso toliko socialno spretni, da bi usmerjali vedenja drugih, da bi dosegli svoj cilj.
- Ne analizirajo svojih dejanj temveč delujejo na osnovi poskusa in napake.

Naša podpora je usmerjena na:

- Zagotavljanje možnosti, da se odločajo na osnovi več možnosti.
- Prepoznavanje alternativ.
- Prepoznavanje nevarnosti.
- Vzpodbujanje k cilju z načrtovanjem.
- Komunikacijo z otrokom na način, da izraža svoja občutja in razmišlja o počutju drugih v določenih situacijah.

NALOGE ZA OTROKA

- Pri vsakodnevni aktivnosti otroka vprašamo tako, da se mora konkretno odločiti: Ali želiš obleči modro ali rdečo majčko?
- Pri vsakodnevni aktivnosti otroka vprašamo tako, da sam oblikuje odločitev, rešitev: Polil si mleko. Kaj lahko narediš, da to počistiš?

Otroku zagotavljamo povratne informacije glede na posledice dejanja, ki se je zgodilo pred kratkim: Ko si močno pritisnil s konico svinčnika navzdol, se je ta zlomila. Kaj bi želel narediti prihodnjič?

Ko si povzdignil glas, nisem naredila tistega, kar si želel? Kaj bi lahko naredil drugače?

Vključevati v aktivnosti, ki so v teku. Npr. nastop v vrtcu, malica: Potrebno je izbrati oblačila za nastop. Odloči se kakšen sendvič želiš jutri za malico.

Samoocenjevanje naloge ob kateri primerja model in rezultat. Poudarimo kaj je naredil, da je rezultat tak kot je: Poglej, uporabil si prijetne barve, tako kot so tukaj.

OBDOBJE 6–8 LET

- Otroci že lahko prepoznajo rešitve in jih tudi realizirajo.
- Znajo oblikovati rešitev problema, ki se pokaže v prihodnosti.
- So socialno bolj spretni.
- Na osnovi rezultata dejanj, še ne zmorejo korigirati načrta dejanj.
- Postavijo si osnovne cilje in se zanj potrudijo.

- Podpora odrasle osebe je usmerjena na uporabo več različnih strategij za iskanje rešitve, izbire in odločitve.
- Otroka vzpodbujamo, da ponovno prouči odločitve, ki temeljijo na informacijah, ki so posledica otrokovega vedenja/dejanja ter da na osnovi tega preoblikuje pristop k iskanju rešitve v prihodnosti.

NALOGE

- Vzpodbujamo ga k oceni dejanj, ki vodijo v samoregulacijo.
- Izpostavljam ga nalogam, kjer mora izbirati med različnimi strategijami za izvedbo naloge: Si boš lažje zapomnil črkovanje, če si besedo izpišeš, jih glasno ponavljaš, ti jih prebere nekdo drug? Kateri način bi bil zate najlažji, da si zapomniš pomen besede?

Vzpodbujamo k razmisleku o odločitvah, ki ji je otrok sprejel v preteklosti in kakšne so bile posledice te odločitve: Zjutraj si se odločil, da denar za kosilo porabiš za ..., sedaj je kosilo in ti si lačen. Kakšno odločitev si želiš, da bi jo zjutraj sprejel?

Spomnim se, da si se odločil, da jakno pustiš v omarici. Kaj se je zgodilo zaradi te odločitve?

Vzpodbujajte otroka, da razmišlja na glas z vami, da opiše korake kako bi končal neko nalogo ali rešil težavo: Povej mi premišljuješ med tem, ko poskušaš rešiti to nalogo.

Izgubil si ključke od hiše. Kaj premišljuješ med tem, ko se odločaš kaj boš naredil?

Vzpodbujamo otroke, da sami ocenjujejo svoj izdelek: *Tukaj je lep papir in tukaj je tvoj. Je tvoj papir tako lep kot ta? Kakšna je razlika? Kako sta si različna?*

Otroku pomagamo, da si postavi enostavni cilj. Preverjamo, če ga je dosegel: *Rekel si, da želiš prebrati dve knjigi v tem tednu. Koliko si prebral do sedaj? Pobarvaj tabelo, koliko si prebral, da boš vedel koliko si že naredil.*

OBDOBJE MED 9–11 LET

- Osebne cilje si pričnejo postavljati spontano.
- Prepoznajo, kadar določeno dejanje nima rezultata in ga korigirajo.
- Pričnejo razumeti razliko med učinkom truda, talenta, srečo.
- Potrebujemo še pomoč pri izbiri strategije reševanja problemov.
- Lahko proučijo pretekle dogodke in prepoznajo alternativne oblike dejanja za naprej.
- Ob podpori otrok lahko ocenjuje svoje potrebe, ki temeljijo na njegovih močnih in šibkih področjih.

NALOGE

- Pomagamo pri sistematični analizi odločitev za v prihodnje.
- Zapiši morebitne težave, zapiši možne rešitve, predvidi prednosti/slabosti, predvidi stroške tvoje odločitve.

- Pomagamo pri analizi rezultatov sprejetih odločitev: Jezna si bila na sošolca in si ga udarila. Sedaj ne želi več sedeti s teboj. Kaj bi lahko naredila namesto tega? Kaj bi se potem zgodilo?
- Ustvarjamo priložnosti, da se otrok nauči postavljati osebne cilje in šolske cilje: Vzpodbujamo k zapisu ciljev. Cilje periodično preverjamo in preverjamo napredek v realizaciji cilja. Otrok načrtuje korake za doseg cilja, jih poskuša doseči in analizira uspešnost.
- Ustvarjamo priložnost, da analizira kako na določeno stvar gleda/reagira odrasla oseba: Otroku v knjižnico prinese zmečkano knjigo. Knjižničarka ga ostro pogleda ali pa ga vpraša kaj je dela s knjigo.
- Otroku pomagamo, da razmisli, kako se odrasla oseba v tem trenutku počuti, kaj razmišlja in kakšna je lahko posledica.
- Zagotavljamo mu priložnosti, da svojo nalogo ocenjuje v "varnem okolju". Prepoznava slabe in dobre strani izvedbe neke naloge. Išče rešitve za izboljšanje izvedbe naloge. Ponovi izvedbo in ugotavlja napredek. Išče in poskuša novosti.
- Dobil si slabšo oceno kot si pričakoval. Katere korake si naredil, da je naloga tako ocenjena? Kaj si spregledal? Kako bi lahko naredil, da bi bila ocena boljša?

OBDOBJE MED 12–18 LET

- Mladostniki so sposobni sprejemati odločitve kot odrasli (iščejo rešitve, različne strategije, učijo se iz izkušenj).
- Postavljajo si dolgoročne cilje.
- Razmišljajo o načrtu za doseg cilja, ga tudi spreminjajo, da bi ga dosegli.
- Imajo večjo kontrolo nad svojim življenjem (se pogajajo, imajo veliko informacij, sprejemajo kompromise).
- Se odločajo emocionalno.
- Vzpodbujamo jih k sprejemanju odgovornosti za sprejete odločitve.
- Potrebujejo pomoč pri analizi dejanj in kritičnem razmišljanju.

NALOGE

1. Zagotavljamo jim priložnosti za sprejemanje odločitev, ki imajo pomemben vpliv na njihovo vsakodnevno življenje: akademski cilji, zaposlovanje, urnik, prehrana in spalne navade

2. Olajšati uvid v povezavo med CILJI, ki si jih zastavi in DNEVNIMI ODLOČITVAMI: Tvoj cilj je pri nalogi doseči boljši rezultat in to ti je uspelo. Odločil si se, da greš spat bolj zgodaj. Zgleda, da ti je to pomagalo doseči boljši rezultat.

Odločil si se, da daš na stran štipendije in sedaj imaš na banki ... Ne bo dolgo, ko boš imel dovolj za nakup računalnika, ki si ga želiš.

3. Pomoč pri načrtovanju doseganja dolgoročnega cilja v več korakih. Npr. CILJ je boljša ocena pri matematiki. Mladostniku pomagamo pri načrtovanju korakov/kratkoročnih ciljev: domače naloge, več vaj, vprašati za pomoč,...

4. Pomoč mladostnikom pri prepoznavanju in sprejemanju slabosti, primanjkljajev: Težko je reševati matematične naloge brez napak. V katerih nalogah si dober?

5. Vzpodbujati mladostnike, da prosijo za pomoč (pri pouku ali na socialnem področju).

Rad imaš tega učitelja. Želiš si, da bi ti pomagal rešiti to nalogo. Kako ga boš prosil za pomoč?

KAKO JIH LAHKO PODPIRAMO, USMERJAMO in UČIMO?

- Poznavanje podporne tehnologije in pripomočkov in uporaba.
- Veščine komunikacije, socialne veščine.
- Sodelovanje, sprejemanje pomoči.
- Poznavanje svoje diagnoze.
- Vključevanje v različne aktivnosti.
- Orientacija in mobilnost.
- Vsakodnevne spretnosti.
- Razvoj senzornih spretnosti.
- Imamo visoka, a dosegljiva pričakovanja.

SODELOVANJE

Pogosto se zavedamo le tistega kar ne zmoremo, zato je nujno sodelovanje in vključevanje.

Sodelovanje staršev, učiteljev, vrstnikov, svetovalne službe in otrok oz. mladostnikov

Zakaj moramo postavljati otrokom meje in jih učiti dolžnosti ?

Sabina Šilc

Naša svoboda je omejena s svobodo drugega in ta svet stoji na pravilih. Vzgoja in izobraževanje sta v najtesnejši povezavi s socializacijo. Beseda socializacija ne pomeni nič drugega kot prilagajanje posameznika družbenim pravilom in drugim posameznikom.

Če otrokom ne omogočimo pouka o mejah, jim onemogočamo, da bi se razvili v odgovorne odrasle.

Postavljanje mej otrokom je odgovornost odraslih, saj se otroci v njih počutijo varnejše, kot če jim jih ne postavimo.

Tudi otroci s posebnimi potrebami (OPP) potrebujejo socializacijo zato, da bodo kljub svojim posebnostim lahko čim bolj vključeni in s tem zadovoljni z življenjem. Postavimo si dolgoročne cilje, določimo poti do njih in korake(etapne cilje) na poti, saj se moramo ZAVEDATI, kaj delamo.

Kam, kaj, zakaj, kako so vprašalnice, ki so vedno v naših mislih.

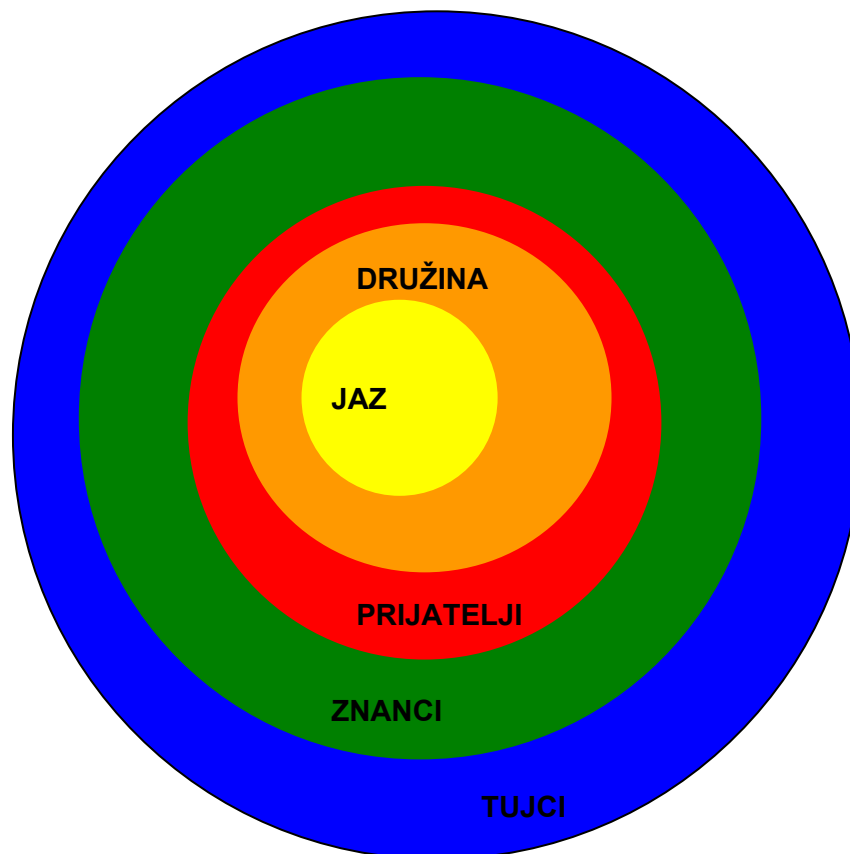
Naša želja je, da se VSI otroci razvijejo v racionalne odrasle, ki bodo znali analizirati problem in poiskati rešitev zanj. Naučiti jih želimo, da znajo sprejemati praktične, pa tudi moralne odločitve.

Otroke s tem učimo:

- samozaščite/varnosti na psihičnem in fizičnem področju (reči ne, začititi nevarnost, pravilno razdaljo do drugih oz. drugih do nas);
- skrbi za svoje potrebe (pravilno izražanje čustev, tako da upoštevamo druge, zavest o tem, kako se počutim; imeti »negativna čustva« je sicer normalno, ampak kaj bom s tem naredil?);
- občutja kontrole in smisla (kadar imamo vpliv, se počutimo močne, vendar je tudi za otroka neugodno, če vpliv izsili z neprimernim vedenjem; kadar imamo z drugimi spoštljiv, izmenjujoč odnos, se obe strani počutita dobro). Kadar otrok izsili nekaj od okolice, je po navadi nesprejet in kaznovan, tako da sicer doseže svoje, dolgoročno pa od tega ničesar nima. Tu je pomembno, da se z otrokom nikoli ne gremo igro moči, saj nam ni enakovreden, ampak umirimo (utišamo) ozračje, ne gremo se »ping ponga«, le mirno vztrajamo pri svojem;
- kakšne posledice imajo njihova vedenja. Če so pravilna, sledi pohvala, če so nepravilna, pa neka neudobna posledica, o kateri je otrok v naprej obveščen in ima tako moč izbire;
- odlaganja zadovoljstva. Samo majhni otroci nujno in takoj potrebujejo hrano, tolažbo, previjanje. Z odraščanjem jih nujno moramo učiti tudi odlaganja zadovoljstva, sicer se razvijejo v egocentrične, impulzivne posameznike;
- usmerjenosti k ciljem (načrtovanje) po metodi majhnih korakov;
- sprejemanja mej drugih. Beseda NE je premalokrat uporabljana v vzgoji otrok, posebej onih s PP. Ta beseda usmeri otrokovo pozornost k drugemu in ga uči sočutja do njega.

Kljub temu, da vse to vemo, smo do otroka pogosto v vlogi služabnika, organizatorja, včasih celo sužnja in delujemo ravno nasprotno. Delamo ZA otroka, namesto Z otrokom ...

Meje so različne. Če pogledamo samo meje med ljudmi, ima vsak od nas psihološko in fizično polje, v katerega ne dovoli vstopiti vsakemu. Najbližji temu krogu je krog družine, naslednji je krog prijateljev, nato je krog znancev in zadnji je krog tujcev. V odnosu na oddaljenost od sebe so vedenja drugačna in drugačna so pričakovana z druge strani. Situacije pa so lahko neformalne, kjer so meje bližje, in formalne, kjer so bolj oddaljene.



Osnova socializacije je postavljanje/sprejemanje mej in vsi ljudje se moramo tega učiti, ne samo v otroštvu, ampak vedno znova. Za razvoj otroka pa je pomembno, da je to šolanje že od malega, saj so otroci takrat najbolj učljivi. Vsak otrok je drugačen, a vsi potrebujejo meje.

Vsi otroci meje vedno testirajo, v nekaterih obdobjih še bolj kot sicer. Pomembno je, da na ta testiranja takoj odgovorimo z ustavljanjem, da se nepravilno vedenje ne utrdi.

Velikokrat starši menijo, da bo to obdobje prešlo in bo bolje. Bolje je lahko le, če se otrok nauči drugače ...

Vendar imajo starši, vzgojitelji, učitelji, zdravniki pogosto večje težave na tem področju z otroki s PP kot pri onih brez njih. Kot da se ne bi zavedali, da bodo otroci s PP nekoč odrasli in bodo zaradi tega lahko imeli težave.

Včasih se jim otroci s PP smilijo, včasih menijo, da »še ni čas«, »otrok še ne zmore«, s tem pa jim delajo medvedjo uslugo, saj so že pri teh letih na preprostem nivoju sposobni razumeti povezanost vzroka in posledice.

Otroci s PP pač potrebujejo le »prevajanje« v jezik, ki ga razumejo. Včasih otroci s PP ne razumejo ali pa sporočila ne znajo ustrezno prenesti in reagirajo zato z neprimernim vedenjem. Preverimo, ali je morda v tem vzrok njihovega prestopanja mej.

Mirno pojasnimo posledice pravilnega ravnanja in posledice nepravilnega ter otroku omogočimo razmislek o naslednjem koraku.

Dobra praksa je »time out« (1 minuta za vsako leto otrokove starosti), ko ima otrok čas in varen prostor, da se sam odloči, kako naprej, potem ko smo mu razložili svojo zahtevo. Takoj po tem premoru nadaljujemo s prakso pozitivnega vzpodbujanja.

Odrasli smo s svojim vedenjem vzor otrokom. Če smo preveč zaščitniški, mislimo in delujemo namesto otroka, se ta ne nauči (ali vsaj ne dovolj hitro) pravih vedenj.

Zavedati se moramo, da otrok bolj kot nas potrebuje samega sebe in občutek, da zmore. Kjerkoli in kadarkoli je mogoče, z otrokom vadimo odgovornost, omogočimo mu, da nam in drugim pomaga. Spodbujamo ga, da čim večkrat sam izbira, pač v skladu s svojimi zmožnostmi in starostjo. S tem mu dajemo občutek lastne vrednosti, dosežka, moči. To bo potem prenesel na področja novih izzivov.

Pravila je potrebno spreminjati, tako kot se spreminja otrok oz. življenje. Vse prepogosto so pravila v družinah nefleksibilna in zato hitro pride do težav pri mejah vedenj.

Zato predlagam, da se starši in vzgojitelji najprej izprašamo glede lastnih programov na tem področju.

Tu je nekaj vprašanj za pomoč:

- Katere so moje vrednote, prioritete, meje?
- Ali sam obvladam te meje?
- Znam spreminjati te meje/pravila skladno z rastjo otroka in razvojem družine?
- Ali drugi odrasli mojemu otroku postavljajo drugačne meje?
- Dosledno izvajam posledice, kadar otrok prekorači meje?
- Postavljam otroku meje v jezi, kadar krši pravila, ali to počnem v mirnem vzdušju z razlago in pogovorom?
- Se že v mojem glasu oz. drži čuti, da glede postavljenih meja z mano ni češenj zobati, ali jih postavljam mlahavo, da otroka skoraj vabim, da jih preizkuša?

Kako postavljamo meje?

Najprej jih postavljamo s svojim vzorom, ne da bi jih posebno izpostavljali. To je najbolj učinkovit način. Tu pogosto pride do razhoda med vlogo matere in očeta in je potrebno poudariti, da starša morata delovati enotno, ne pa enako, saj sta različna človeka, konteksti se razlikujejo ipd.

Pomembno je, da se starša med seboj o vzgoji pogovarjata, se učita iz svojih napak, podpirata drug drugega v tem procesu, predvsem pa ga ne razčiščujeta pred otrokom.

Drug način je, da se z otroki kar naprej pogovarjamo o življenju, jih sprašujemo, kaj si mislijo o konkretni situaciji, komentirajo dejanja drugih, povedo, kako bi sami ravnali

...

Nujen pa je tudi popolnoma DIREKTEN način, kjer se jasno, tukaj in zdaj ter kratko otroku pove, kakšna vedenja od njega pričakujemo in katera so prepovedana.

Natančno se zavedajmo, kaj, kdaj, zakaj kaj rečemo oz. zahtevamo. Uporabljamo za otrokovo starost in razumevanje ustrezen govor. Vedno otroku povemo svoje mnenje o tem, kako je nalogo opravil, otroci namreč potrebujejo povratno informacijo za razumevanje in okrepitev pravih vedenj. Ponavljanje je mati modrosti, pravijo. Pravilna vedenja moramo tudi utrjevati, ne le vzpostaviti.

Ko postavljamo meje, dajemo opozorila, bodimo pozorni, da jih dajemo v pozitivni obliki npr. »Drži se!«, namesto: »Pazi, da ne boš padel!«

Dobro je, da pravil ni preveč, da jih dodajamo, da so napisana in nalepljena npr. nad otrokovo posteljo ...

Dobro je tudi, da beležimo ocene upoštevanja mej vsak večer, tako da otrok ve, kako napreduje, pa tudi zato, ker je nujno treba za pravilna vedenja otroka tudi pohvaliti. Pohvala je močan ojačevalec dobrega vedenja, vendar samo z njo tudi ne bomo uspešni.

Za huda, ponavljajoča prestopanja mej mora otrok doživeti posledice. Posledice napovemo v naprej, da se otrok lažje odloča, ali bo mejo prestopil. Pri izvajanju posledic moramo biti vedno dosledni, saj nedoslednost še utrjuje nepravilna vedenja.

Kako uvajamo dolžnosti?

Zavedamo se, da je večina življenja sestavljena iz opravljanja rutinskih opravil, izvajanja dolžnosti. Tako pač je, življenje ni (samo) igra. Zato je prav, da otroci čim prej to izvedo in jih začnemo na to dejstvo navajati. Prepogosto so starši predolgo v vlogi »oskrbovalcev«, včasih tudi »sužnjev« otrok. To se še bolj pogosto zgodi, če ima otrok posebne potrebe. Pri naših otrocih napredujemo počasneje, vendar je pot ista in naš cilj, da bi bili nekoč samostojni, tudi.

Način uvajanja dolžnosti po korakih:

1. Otroku postavimo zahtevo, da nekaj opravi(in mu razložimo, dokler to še potrebuje, posledice, če bo dejanje opravil ali ne).
2. Po (ne)opravljenem dejanju, sledi posledica(pohvala ali odvzem le te). Kazen je tudi vzgojno sredstvo, ki ga uporabimo pri večjih otrocih, ki dobro razumejo posledice prekorajitev, smo jih nanje opozorili in je kršitev huda.
3. Pri točki 1. in 2. smo zelo dosledni.
4. Vedno preverimo opravljeno, ne zadoščajo samo navodila.
5. Otrokovo (in naše ☺) opravičilo je nujno in pravilno dejanje pri napaki, vendar pa moramo biti pozorni, da ne postane avtomatizem, ki ga otrok opravi, ne da bi se sploh zavedal za kaj gre. Opravičilo je smiselno le takrat, ko odločitev zanj izhaja iz otroka, ne naših navodil in otrok razume in čuti, kaj to pomeni (tega ga pa učimo šele pri 3 letih, prej ni smiselno, ker njegov nevrološki

sistem še ne podpira razumevanja tega dejanja. O tem preberite odlično knjigo Margot Sunderland, Znanost o vzgoji, Didakta 2009.

Če želimo, da bo otrok dobro razumel, zakaj mora imeti dolžnosti in jih dobro opravljati, jih moramo najprej dobro opravljati sami, saj se otroci učijo po vzgledu.

Dolžnosti odraslih so, da pokažejo, razložijo, ukažejo, prepovejo, da so sami v svojem življenju odgovorni in s tem dajejo zgled, da so dosledni pri tem, otroku pomagajo vse dolžnosti organizirati in izvesti (na začetku). Zelo pomembno je, da starši dobro sodelujejo z drugimi skrbniki, vzgojitelji, učitelji in omogočijo otroku čim bolj ENOTNE okvirje.

Otrokove dolžnosti pa so, da je aktiven pri sodelovanju, da sprejema postopno povečanje obremenitev, upošteva avtoriteto, izvaja dnevne naloge, se uči probleme reševati na primeren način, da prosi za pomoč, pojasnitev in je odgovoren v skladu s svojo starostjo in zmožnostmi.

Vedno se osredotočimo na vedenje, ne pa na osebnost ali motnjo/diagnozo. Diagnoze tudi ne uporabljamo kot »olajševalno okoliščino«. Pred nami je le konkreten otrok, ki ima vedenje, ki ga želimo spremeniti, in zato iščemo načine, kako bomo to naredili.

Pri otrocih s PP je nujno, da jih ne zmerjamo, jih fizično ne kaznujemo ali fizično omejujemo pri mobilnosti ali komunikaciji. Vendar so tu tudi izjeme. Včasih otroku, ki je »iz sebe«, najbolj koristi, da ga tesno objamemo in ga držimo, dokler se fizično ne umiri in začne normalno komunicirati.

Zahtevnost vedno prilagajamo starosti otroka in njegovi sposobnosti razumevanja, kaj od njih želimo. Včasih pa to ni mogoče, je pa vedno nujno, da otrok zna določeno mejo upoštevati, npr. takrat, ko gre za njegovo varnost ali dobrobit drugega bitja. V teh primerih striktno zahtevamo pravilno vedenje in ga utrjujemo s pohvalo, onemogočamo pa nepravilnega in ga sankcioniramo. Napake, ki jih odrasli tu lahko delamo so, da precenjujemo otrokove sposobnosti ali pa se do njega vedemo preveč zaščitniško (ali pa naredimo kaj namesto otroka).

Kot vedno pa je najpomembnejši ODNOS med nami in otrokom. Lahko je zelo blizek, nikoli pa ne sme biti prijateljski. Mi smo starši, vzgojitelji, ne pa prijatelji, nismo enakovredni, smo nadrejeni, zato se moramo tako tudi vesti. To je potrebno zato, ker otrok nima znanj, izkušenj, odgovornosti, kot jih imamo sami, zato se ne zna sam pravilno odločati oz. ga to lahko celo spravlja v stisko in mu da napačno informacijo o njegovi poziciji v svetu. Vedno imejmo pred očmi konkretnega otroka, ki je morda že dovolj star, da bi neko aktivnost lahko obvladal, vendar je morebiti zaradi svoje motnje še ne. Pomembno je, da smo z otrokom na isti stopnici njegovih zmožnosti in mu pokažemo, kako se stopi na naslednjo.

Ker otroci s PP potrebujejo veliko pomoči, imajo včasih občutek, kot da so center sveta in zelo trpijo v odrasli dobi, ko se zavedo, da to ni tako. Odrasli moramo otrokom omogočiti (dobre) izkušnje, to pa tudi pomeni, da se morajo česa naučiti iz svojih napak.

Za konec

Vztrajnost, doslednost, ponavljanje, pohvala (vendar zaslužena, ne kar tako) oz. neugodna posledica nepravilnih vedenj doprinesejo k zdravi strukturi dneva in zdravemu razvoju osebnosti.

Učenje o mejah in dolžnostih je dolgotrajen proces, zato si ga razdelimo na majhne zalogaje v mirnem, spoštljivem in ljubečem odnosu z otrokom. Vedeti moramo, da če otroka ne bomo s tem znanjem opremili sami, ga bodo (kaznovali) drugi.

Dajmo disciplini novo težo. To ni nekaj slabega, ampak orodje za razvoj osebnosti in za ločevanje med pravilnim in nepravilnim.

Spoštovanje avtoritet je nekaj drugega kot sprejemanje avtoritarnosti. V času krize vrednot se moramo na novo opredeliti tudi do teh pojmov. Demokracija, če je prava in ne gre v resnici za anarhijo, je za otroke (in marsikaterega odraslega) prezahtevna, enostavno ne zmorejo je, saj predvideva veliko mero odgovornosti, samo-aktivnosti, globokega razumevanja ipd, za kar je otrok enostavno premalo izkušen, zrel.

Starši/avtoritete dajemo zapovedi, prepovedi, navodila. Vse to otroci potrebujejo, da se lažje orientirajo v življenju.

Otroku omogočimo izbiro, če bo ravnal prav, bo deležen dobrih posledic, če pa slabo, pa mora vedeti v naprej, kakšne negativne posledice ga čakajo. Prekrški, prestopanje mej so del procesa odraščanja, vendar mora otrok razumeti vzrok in posledico.

Pustimo otroka, da se uči iz izkušenj.

V družinah se prepogosto ukvarjamo z materialnimi dobrinami, vendar se le te porabijo. Otroci pa potrebujejo moralne vrednote, znanja, veščine, samozavest, delovne navade, spoštovanje sebe in drugega in še kaj (ne-materialnega), da so kasneje uspešni v življenju.

Znanje o vzgoji je pomembno, še pomembnejši pa je naš notranji občutek in ljubezen do otroka. Ljubljeni otroci mnogo bolje sprejemajo meje, kot še tako dobro vzgajani, a čustveno spregledani otroci.

Tu se takoj postavi vprašanje vzgajanja tujih otrok. Smo jih dolžni mi? Prav gotovo! Ravno zato, ker jih včasih njihovi starši ne, taki otroci še bolj potrebujejo »dobrega« odraslega. VSI otroci so naši. Odgovornost vseh odraslih je, da je vsem otrokom dobro.

Vzgajamo jih vsaj s svojim vzgledom, če si pridobimo pa še njihovo zaupanje, smo pa zmagali.

Otroci ne čakajo, ampak kar rastejo, zato jih ne smemo zamuditi!

Vpliv dobre samopodobe na uspešnost v življenju

Matija Šilc

Kaj je SAMOPODOBA?

- Samopodoba je sestavljena iz množice odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V te odnose vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj itd., ki jih – najprej prek prvotnega objekta, matere, nato prek širšega družbenega okolja – razvija že od rojstva. Uletova N. (2000)
- Samopodoba je koncept deskriptivne narave, s katerim vrednostno označimo nevtralne samoopise, in torej predstavlja izrazito zavestno entiteto osebnosti. Zdi se, da samopodoba deluje predvsem na zavestni ravni zavesti in na ravni racionalnega konceptualnega sistema. Oseba o sebi pove tisto, kar racionalno o sebi tudi misli, torej je opis vrednostno nevtralen. (Kobal Grum 2003: 28).

SAMOPODOBA IN SLEPI

- Pri slepih samopodoba dobi dodatno razsežnost, saj je eno izmed vodil za odločanje v različnih situacijah. Zaradi pomanjkljivega vida slepi iščejo odgovore bolj v sebi in manj v interakciji z drugimi ter s tem, kar se dogaja tu in zdaj. To jih pogosto postavlja v podrejen, odvisen položaj v stiku z drugimi osebami, ki tovrstnega hendikepa nimajo.
- Po drugi strani pa za svoje dejavnosti, delo, prejemajo kritike in pohvale. Zaradi omejene zmožnosti modelnega učenja sami težje ocenijo, kakšno je stanje njihovega prispevka, v primerjavi s prispevki drugih (npr. pohvala za izdelek v šoli, mnenje druge osebe o čistoči sobe ipd,...). Iz tega lahko npr. sledi, da so pohvaljeni prej, kot pa je delo zares končano in na podlagi te izkušnje oblikujejo predstave o zastavljeni nalogi.
- Pričakovali bi torej, da je delo na področju samopodobe slepih nekaj običajnega, vendar ni.
- Evgen Bavčar (2017): »Eno je to, kako človek vidi samega sebe, drugo pa je, kako vas določajo drugi. Kar je velik problem, ki vam ga bom na začetku tega vprašanja povedal, je to, da slepi oziroma slabovidni velikokrat dobivamo podobo o sebi, glede na drugega **slepega**, ne pa glede na samega sebe. To se pravi, da nimamo dovolj zaupanja v samega sebe, da bi dobili isto podobo samega sebe, kot jo dobivajo mogoče videči. To pravim tako metaforično. Bil sem veliko bolj slep zaradi drugih, kot sem bil slep zaradi samega sebe ...«
- Boj proti predsodkom, stereotipom, boj za osebni jaz...
- »Če je nova izkušnja skladna s tem, kar verjameš, se privzame in jaz se nekoliko poveča. Če pa nova izkušnja ni skladna z jazom, se ignorira in zavrže. Zato skrajno težko pride do sprememb v samopodobi; če želimo kaj občutno spremeniti, je treba spremeniti ves sistem, da se ohrani konsistentnost jaza.« (Canfield in Wells, 1994: 3, po Tuttle D. 1996: 112).

- Ugotovitve raziskave:
 - Uporabljen je bil Robsonov vprašalnik o samopodobi (1989)
<https://www.octc.co.uk/wp.../02/Robson-Self-Concept-Questionnaire-and-norms.doc>
 - Povprečni seštevek vseh odgovorov videče populacije Robsonovega vprašalnika je 140 točk, največji možni odklon pa je lahko 35.
 - Mean total score (mlajši slepi): 138, 667
 - SD (mlajši) = 21,373
 - Mean total score (starejši slepi): 141, 333
 - SD (starejši) = 14,100
 - Skupno povprečje: 140
 - Vzorec premajhen, neslučajnosten in priročen.

- Težava SAmOPODOBE?

- Nikjer ni dokazov, da dobra samopodoba vpliva na uspeh v izobraževanju, na delovnem mestu ali na področju zdravja
<https://medium.com/@melodywilding/the-misunderstood-history-of-self-confidence-ec11deed0087>

Visoka samopodoba nas lahko zavira pri zaznavanju težav, premagovanju ovir, doseganju ciljev, saj se počutimo preveč dobro, da bi naredili naslednji korak,... Pri vzgoji, otroke zaščitimo pred izzivi, strahovi, negotovostjo, izkušnjo... In jim ne omogočamo razvoja zdrave samozavesti in samospoštovanja!

Projekt : “Spodbujanje Socialne vključenosti“

- 2017–2022
- CILJ: Omogočanje večje zaposlenosti in ali višjo kvaliteto življenja/ samostojnosti

SAMOSPOŠTOVANJE

- Samospoštovanje je občutek lastne vrednosti in “videnje“ samega sebe (Kopal : 2001)
- Stara modrost : Kakor se vidiš in ceniš, takšnega te bodo videli in cenili drugi.
- Temelji na “izzivanju“ lastnih sposobnosti in mišljenj (Jordan B. Peterson : 2017)
- Kakšen je tvoj potencial? Soočenje s težavami / ovirami, ki se ti zoperpostavijo in te izoblikujejo...
- Razvijanje Samospoštovanja – obravnavaj se kot vrednega (jordan B. Peterson) (2017)
 - 1.) Ne podcenjuj moči resnice
 - 2.) Otresi se pričakovanega izida
 - 3.) Narediš največ, kar zmoreš/ poveš lastno mišljenje z najboljšim namenom (ne glede na to, koliko vem ali koliko sem pristranski)
 - 4.) Odziv okolice

- 5.) Sprejemam posledice (posledice so neizbežne, ne glede na naše prizadevanje ali manjko le tega)
- 6.) Nove izkušnje uporabim za osebni razvoj in novo “soočenje“ z odzivi okolja
- 7.) Zavedanje lastnih sposobnosti - zmožnost prispevanja – spoštovanje in soc. vključenost v okolici(samospoštovanje)

- <https://www.youtube.com/watch?v=l5y19Vapk1A>
- Samospoštovanje, Samoodločanje, Upoštevanje Dolžnosti in mej - NI VAŽNO ZMAGATI, VAŽNO JE, Kako igramo Igro! (Jordan B. Peterson : 2018)
Življenje ni tekma, življenje je na začetku serija tekem,... Torej je cilj osvojiti prvenstvo. (razlika v mišljenju in pristopu – sprejetju kompromisa)
- Če namesto otroka opravimo delo, ali ga prikrajšamo za izkušnjo (smo zmagali tekmo)
- Če otroku omogočamo izkušnje (vzponi in padci), imamo možnosti razviti karakter (prvenstvo) – samospoštovanje
- Samo življenje pa ni le eno prvenstvo, ampak je več prvenstev hkrati (zaposlitev, partnerstvo, družina & prijatelji, realizacija osebnih ciljev, prispevanje okolici in družbi,...) – samoodločanje
- Naš cilj je torej učenje otrok, kako se dobro vključiti v skupino (kompetenca vzajemnosti) , da ima možnosti realizirati vsa naštetata “prvenstva“ - dolžnosti, meje, nagrade / kazni
- Če ima oseba navedene kompetence, ga okolica/ družba želi vključiti – SOCIALNA VKLJUČENOST (na koncu vedno ne zmagaš, imaš pa vedno možnost sodelovati = življenska uspešnost)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mciNs4IHvzw>