



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 2/2022 – KWIECIEŃ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2022

Od Redakcji

Drodzy czytelnicy zapraszam do lektury kolejnego w tym roku numeru naszej Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim informacje dotyczące opieki wychnieniowej. Przypomnimy też informację jaka była prezentowana na łamach Tęczowej Gazetki w roku 2018, a która dotyczyła przywilejów w korzystaniu ze świadczeń opieki zdrowotnej przez osoby, które mają orzeczone znaczny stopień niepełnosprawności. Robimy to na prośbę jednego z rodziców. Docierają do nas informacje, że zakłady opieki zdrowotnej – przychodnie specjalistyczne piętrzą niekiedy problemy przy zapisach do lekarzy osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, ale nie należy się poddawać i egzekwować przysługujące nam prawa.

W gazetce znajdziecie też, interesujące naszym zdaniem artykuły w dziale ZDROWIE oraz rozważania na temat relacji Rodzice – Dzieci.

Jak zwykle będą też ciekawostki i kulinaria związane z nadchodzącymi świętami Wielkiej Nocy. Skoro mowa już o świętach to pokażemy też zwyczaje i obrzędy jakie towarzyszą świętom wielkanocnym.

W rubryce: Z życia Stowarzyszenia zamieszczamy wywiad z dr n. med. Alicją Krawczyk, który przeprowadziła Anna Witarzewska – prezes stowarzyszenia.

Życzymy miłej lektury i ponownie zachęcamy do współpracy aby nasza Gazetka była jeszcze ciekawsza i bardziej różnorodna w treści.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiejnocy życzymy wszystkim naszym Czytelnikom i Sympatykom ciepłej i rodzinnej atmosfery przy świątecznym stole. Niech te święta wniosą do Waszych serc wiosenną radość i świeżość, pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję. Niech Zmartwychwstanie Pańskie, które niesie odrodzenie duchowe, napęlni wszystkich spokojem i wiarą, da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Tego życzy Wam Redakcja



zsckr.edu.pl

Spis treści

INFORMACJE	4
OPIEKA WYTCHNIENIOWA W FORMIE WSPARCIA CAŁODOBOWEGO W RAMACH PROGRAMU „OPIEKA WYTCHNIENIOWA” – EDYCJA 2022.....	4
ZNACZNY STOPIEŃ – BEZ SKIEROWANIA DO LEKARZA SPECJALISTY	5
ŁĄCZENIE ŚWIADCZEŃ RENTOWYCH	6
Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA.....	10
WYWIAD Z DR N. MED. ALICJĄ KRAWCZYK	10
ZDROWIE	12
SNOEZELLEN – WIELOZMYŚLOWE POZNAWANIE ŚWIATA PRZEZ DZIECI Z DYSFUNKCJĄ WZROKU W WIEKU PRZEDSZKOLNYM.....	12
WODA MINERALNA – CO WARTO O NIEJ WIEDZIEĆ?	19
NATURALNE PROBIOTYKI.....	19
Z ŻYCIA WZIĘTE	22
DOROSŁE DZIECI I RODZICE	22
CIEKAWOSTKI.....	24
TRADYCJE I ZWYCZAJE WIELKANOCNE.....	24
JAK ZROBIĆ WIELKANOCNE PISANKI?	26
NIE TYLKO MARZANNA	29
KSIĄŻKA „KAJ ZNÓW SIĘ ŚMIEJE” INSPIRACJĄ DO WŁASNYCH REFLEKSJI	31
KULINARIA.....	33
ŻUREK WIELKANOCNY: PRZEPIS MAGDY GESSLER.....	33
ŻUREK BABCI	35
ŻUREK CHRZANOWY Z KIELBASĄ	35
JAJKO PIECZONE W AWOKADO.....	36
FASZEROWANE JAJKA – WIELKANOCNE	37
JAJKA Z PIECZARKAMI – SZYBKO, ŁATWO I SMACZNIE!	37
JAJKA FASZEROWANE TUŃCZYKIEM.....	38
JAJKA FASZEROWANE PASTĄ Z ZIELONEGO GROSZKU.	38
JAJKA Z ŁOSOSIEM.....	38
BIAŁA KIELBASA Z SUSZONYMI POMIDORAMI	39
SCHAB PIECZONY	40
KURCZAK W SOSIE PIECZARKOWYM Z ESTRAGONEM	40
BABKA DROŻDŻOWA Z RODZYNKAMI	41
AROMATYCZNA BABKA Z SUSZONYMI OWOCAMI	42
PROSTY PRZEPIS NA MAZUREK WIELKANOCNY.	43
REGIONALNY – Z WIELKOPOLSKI MAZUREK WIELKANOCNY	44
MAZUREK - PROSTY, SZYBKİ, NIEBANALNY	45
TRADYCYJNY MAZUREK WIELKANOCNY MAGDY GESSLER	46

INFORMACJE

Opieka wytchnieniowa w formie wsparcia całodobowego w ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022

Źródło: um.warszawa.pl

Od 1 kwietnia 2022 r. rozpoczynamy realizację usług opieki wytchnieniowej w formie wsparcia całodobowego w ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022, który finansowany jest ze środków państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy:

wartość dofinansowania – 856 800,00 zł^[1], całkowita wartość zadania – 856 800,00 zł

Celem Programu jest:

- wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi;
- czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację.

Do kogo skierowane są usługi wytchnieniowe w formie wsparcia całodobowego?

Program skierowany jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

osobami z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym.

Co musisz zrobić, aby przystąpić do Programu?

Zapoznaj się z zasadami realizacji Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2022

Zapoznaj się z regulaminem Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2022.

Skontaktuj się z Realizatorem w celu ustalenia szczegółów przystąpienia do Programu:

- Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”

ul. Sternicza 125

01-350 Warszawa

Osoba do kontaktu - Beata Gozdek

Tel. 22 665 22 39 wew. 102

e-mail: sekretariat@dpskombatant.waw.pl

Wnioski można składać od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30

www.dpskombatant.waw.pl

- Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”

ul. Bohaterów 46/48

03-007 Warszawa

Osoba do kontaktu – Justyna Zarecka

Tel. 786 856 726

e-mail: socjalni@dpspodbrzozami.pl

Wnioski można składać od poniedziałku do piątku w godz. 9.30 – 15.30

www.dpspodbrzozami.pl

Wypełnij dokumenty przystąpienia do Programu, które znajdziesz poniżej.
Dołącz kopię orzeczenia o znacznym niepełnosprawności bądź orzeczenie o niepełnosprawności (zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie równoważne do wymienionych) a w przypadku osób ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie przedstaw oryginał postanowienia o ustanowieniu opieki, jak również wskazanie aktualnego sądu prowadzącego nadzór.

Załączniki do pobrania poniżej:

Zasady realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.
Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.
Regulamin świadczenia usług opieki wytchnieniowej w formie wsparcia całodobowego w Domach Pomocy Społecznej w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022.
Prawa i Obowiązki uczestnika Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.
Oświadczenie.
Oświadczenie o przekazanie dokumentów.
Informacja o udostępnieniu danych osobowych w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022
Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych
Załączniki:

- [1. Zasady Programu_wsparcie całodobowe.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [2. Karta zgłoszenia_złącznik nr 1 do Zasad.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [3. Regulamin świadczenia usług_złącznik nr 2 do Zasad.docx.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [4. Prawa i obowiązki_złącznik nr 3.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [5. Oświadczenie o niekorzystaniu_złącznik nr 4 do Zasad.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [6. Oświadczenie o przekazaniu dokumentów_złącznik nr 5 do Zasad.docx.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [7. Informacja o przekazaniu danych_złącznik nr 6 do Zasad.pdf\(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [8. Klauzula informacyjna RODO w ramach programu Opieka wytchnieniowa edycja 2022.pdf](#)

ZNACZNY STOPIEŃ – BEZ SKIEROWANIA DO LEKARZA SPECJALISTY

Na prośbę jednego z rodziców przypominamy o przywilejach jakie przysługują osobom z orzeczoną znaczną niepełnosprawnością przy korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych.

**Informacja
w sprawie ustawy z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach
wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności**

Ustawa z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności określa szczególne uprawnienia (wsparcie) osób posiadających

orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (niezależnie od wieku takich osób) w dostępie do świadczeń opieki zdrowotnej, usług farmaceutycznych oraz wyrobów medycznych. Ustawę stosuje się do świadczeniobiorców oraz osób uprawnionych do świadczeń opieki zdrowotnej na podstawie przepisów o koordynacji w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1938, ze zm.; dalej: ustawa o świadczeniach). Wsparcie jest realizowane przez świadczeniodawców (o których mowa w art. 5 pkt 41 ustawy o świadczeniach) i obejmuje zapewnienie właściwej dostępności (na zasadach określonych w ustawie o świadczeniach) odpowiednich świadczeń opieki zdrowotnej dla świadczeniobiorców posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Zmiany wprowadzone w ustawie o świadczeniach włączają świadczeniobiorców posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności do kręgu uprawnionych, którym przysługuje:

- 1) prawo do wyrobów medycznych (określonych w art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków medycznych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych /Dz. U. z 2017 r. poz. 1844, ze zm./). Rozwiązanie to oznacza korzystanie z wyrobów medycznych do wysokości limitu finansowania ze środków publicznych, określonego w powyższej ustawie, według wskazań medycznych i bez uwzględniania okresów użytkowania takich wyrobów;
- 2) prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach;
- 3) prawo do korzystania ze świadczeń specjalistycznych bez konieczności uprzedniego uzyskania skierowania.

W odniesieniu do świadczeniobiorców posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności ustawa znosi limit finansowania świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu rehabilitacji leczniczej w ramach umów zawieranych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i finansowanych z jego budżetu (analogia do zniesienia limitu finansowania świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu leczenia i diagnostyki onkologicznej).

Ustawa wejdzie w życie z dniem 1 lipca 2018 r.

Niestety, z wyżej przytoczonych przywilejów nie mogą skorzystać osoby, które mają orzeczoną niepełnosprawność (dzieci do 16 roku życia).

Łączenie świadczeń rentowych

Autor: Krzysztof Wiśniewski - prawnik, źródło: „Nasze Dzieci”

W polskim systemie prawnym obowiązuje wiele świadczeń rentowych dla osób, które posiadają orzeczenia o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy. Najbardziej znane świadczenia to: renta z tytułu niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna. Niestety, w bardzo wielu przypadkach kwota pobieranej renty jest bardzo niska i nie wystarcza na pokrycie wszystkich potrzeb życiowych. Ustawodawca przewidział taką sytuację i w niektórych przypadkach zezwolił na łączenie świadczeń rentowych po spełnieniu określonych warunków. Jak się okazuje, w przypadku zbiegu uprawnień do kilku świadczeń, osoba z niepełnosprawnością nie może ich połączyć, tylko musi wybrać jedno z nich.

W poniższym artykule przypomnę definicje wyżej wymienionych rodzajów rent oraz omówię, które z nich można pobierać razem z innymi świadczeniami.

Renta z tytułu niezdolności do pracy

Zgodnie z ustawą o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych renta z tytułu niezdolności do pracy – zwana też rentą inwalidzką przysługuje ubezpieczonemu, który łącznie spełni wszystkie ustawowe warunki. Mianem ubezpieczonego określa się osobę, która podlega ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowemu określonym w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych, a także osoba, która przed dniem wejścia w życie ustawy emerytalnej podlegała ubezpieczeniu społecznemu lub zaopatrzeniu emerytalnemu, z wyjątkiem ubezpieczenia społecznego rolników.

A oto warunki, które należy spełnić, aby otrzymać rentę inwalidzką. Przede wszystkim osoba ubiegająca się o omawianą rentę musi być uznana za niezdolną do pracy. Dokumentem, który to potwierdza jest orzeczenie wydane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W dalszej kolejności należy posiadać wymagany ustawą okres składkowy i nieskładkowy. Okresy składkowe i nieskładkowe to okresy uwzględniane przy ustalaniu prawa do renty oraz przy obliczaniu wysokości świadczenia. Pamiętać należy, że okresy nieskładkowe uwzględnia się w wymiarze nieprzekraczającym jednej trzeciej udowodnionych okresów składkowych. Warunek ten nie jest wymagany w sytuacji, gdy niezdolność do pracy nastąpiła w wyniku wypadku do pracy, w drodze do pracy lub z pracy. Trzecią przesłanką, którą trzeba spełnić, jest udokumentowanie, że niezdolność do pracy powstała w okresie zatrudnienia albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od zakończenia tego okresu, chyba że ubezpieczony udowodnił okres składkowy i nieskładkowy wynoszący co najmniej 20 lat dla kobiet lub 25 lat dla mężczyzn.

Renty z tytułu niezdolności do pracy nie można łączyć z innymi świadczeniami tego typu. Zgodnie z ustawą emerytalną omawiane świadczenie nie przysługuje osobie uprawnionej między innymi do renty socjalnej, renty rodzinnej lub pobierającej świadczenie o charakterze rentowym z instytucji zagranicznych, renty strukturalnej. W przypadku zbiegu uprawnień do renty inwalidzkiej i renty rodzinnej należy wybrać świadczenie, które ZUS ma wypłacać. [L1L1][SEP1SEP]

Renta rodzinna

Szczegółowe zasady przyznawania renty rodzinnej zostały uregulowane w Ustawie o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Zgodnie z przywołaną ustawą do renty rodzinnej mają prawo członkowie rodziny osoby, która w chwili śmierci miała ustalone prawo do emerytury, lub spełniała warunki do jej uzyskania, otrzymywała emeryturę pomostową, której przyznano prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniała warunki do jej uzyskania. O wspomniane świadczenie mogą ubiegać się bliscy osoby, która pobierała zasiłek przedemerytalny, świadczenie przedemerytalne albo nauczycielskie świadczenie kompensacyjne. Prawo do omawianego świadczenia mają przede wszystkim dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione. W przypadku osób, które stały się całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16 lat lub w razie kontynuowania nauki w szkole przed ukończeniem 25 roku życia renta rodzinna przysługuje bez względu na wiek. Zatem do renty rodzinnej po zmarłym rodzicu mają prawo na przykład osoby z dysfunkcją wzroku, które stały się całkowicie niezdolne do pracy w dzieciństwie bądź w okresie pobierania nauki. Nie ma znaczenia, że osoba niewidoma pobierała rentę socjalną lub pracowała przez całe życie i wypracowała rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Renta rodzinna a inne świadczenia

Ubiegając się o omawiane świadczenie, warto sprawdzić, czy renta rodzinna będzie wyższa od już pobieranej renty z tytułu niezdolności do pracy lub przyznanej emerytury. Jest to bardzo ważne, gdyż zgodnie z ustawą emerytalną nie można pobierać łącznie dwóch świadczeń przyznawanych na podstawie tej ustawy. Zatem renty rodzinnej nie można łączyć z rentą z tytułu niezdolności do pracy, świadczeniem o charakterze rentowym z instytucji zagranicznych czy rentą strukturalną. W związku z powyższym osoba uprawniona powinna wybrać świadczenie, które chce pobierać. Jeżeli tego nie zrobi, ZUS z własnej inicjatywy wypłaca to świadczenie, które jest korzystniejsze. Wyjątkiem od reguły jest sytuacja, w której osoba uprawniona do renty rodzinnej pobiera rentę socjalną. W przypadku zbiegu uprawnień do wspomnianych świadczeń kwota renty socjalnej ulega takiemu obniżeniu, aby suma obu świadczeń nie przekraczała 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy – 2500 złotych brutto. Kwota obniżonej renty socjalnej nie może być niższa niż 10% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy – 125 złotych. Jeśli wartość renty rodzinnej przekracza 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta socjalna nie będzie przysługiwała.

Renta socjalna

Zasady i tryb przyznawania oraz wypłaty renty socjalnej reguluje ustawa o rencie socjalnej.

Prawo do omawianego świadczenia przysługuje:

Osobom posiadającym obywatelstwo polskie zamieszkującym i przebywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Cudzoziemcom zamieszkującym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na podstawie zezwolenia na pobyt stały, zezwolenia na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej, zezwolenia na pobyt czasowy lub w związku z uzyskaniem w Rzeczypospolitej Polskiej statusu uchodźcy albo ochrony uzupełniającej;

Cudzoziemcom posiadającym kartę pobytu z adnotacją „dostęp do rynku pracy”, z wyłączeniem obywateli państw trzecich, którzy uzyskali zezwolenie na pracę na terytorium państwa członkowskiego na okres nieprzekraczający 6 miesięcy, obywateli państw trzecich przyjętych w celu podjęcia studiów lub pracy sezonowej oraz obywateli państw trzecich, którzy mają prawo do wykonywania pracy na podstawie wizy;

Mającym miejsce zamieszkania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obywatelom państw członkowskich Unii Europejskiej, państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – stron umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz członkom ich rodzin, posiadającym prawo pobytu lub prawo stałego pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

^[L]_{SEP} Renta socjalna przysługuje osobie pełnoletniej całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

przed ukończeniem 18 roku życia,

w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej – przed ukończeniem 25 roku życia,

w trakcie kształcenia w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

^[L]_{SEP} Renta socjalna wynosi 100% najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy – 1250 złotych brutto, czyli 1065 złotych na rękę. Renta socjalna jest opodatkowana i ubruttowiona, co oznacza, że potrąca się od niej składkę na ubezpieczenie zdrowotne oraz zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych.

Komu nie przysługuje renta socjalna?

Renta socjalna nie przysługuje między innymi osobie uprawnionej do renty z tytułu niezdolności do pracy lub pobierającej świadczenie o charakterze rentowym z instytucji zagranicznych, renty strukturalnej. Jednak w tym przypadku mamy do czynienia z pewnym wyjątkiem. Mowa o sytuacji, w której osoba uprawniona do renty socjalnej pobiera rentę rodzinną. W przypadku zbiegu uprawnień do wspomnianych świadczeń kwota renty socjalnej ulega takiemu obniżeniu, aby łączna kwota obu świadczeń nie przekraczała 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy – 2500 złotych brutto. Kwota obniżonej renty socjalnej nie może być niższa niż 125 złotych, czyli 10% wysokości najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Warto pamiętać, że renta socjalna nie będzie wypłacana, jeśli renta rodzinna będzie przekraczała 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Osoba ubiegająca się o rentę socjalną, bądź pobierająca to świadczenie musi powiadomić organ emerytalno-rentowy o posiadaniu uprawnień do renty rodzinnej.

Podsumowując, renty z tytułu niezdolności do pracy nie można łączyć z innymi świadczeniami rentowymi. Z kolei pod pewnymi warunkami rentę rodzinną można pobierać wraz z rentą socjalną. Mam nadzieję, że powyższe opracowanie rozwieje Państwa wątpliwości dotyczące łączenia omówionych świadczeń.



przedszkole.dukla.eu

Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA

Wywiad z dr n. med. Alicją Krawczyk

Zapraszamy na wywiad z ekspertem „Tęczy” – rozmawiamy z dr n. med. Alicją Krawczyk – okulistą z II st. specjalizacji w zakresie okulistyki dziecięcej, również tych z niepełnosprawnością.

Od kiedy współpracujesz ze Stowarzyszeniem Tęcza i jak rozpoczęła się ta współpraca? Jak to się stało, że podjęłaś to wielkie wyzwanie – być okulistą dziecięcym i specjalistą w badaniu małych dzieci i tych z różnymi problemami rozwojowymi?

Z Tęczą współpracuję od 1993 roku czyli prawie od 30 lat. Współpraca rozpoczęła się przypadkowo. Jedna z koleżanek, lekarka, zapytała mnie czy nie chciałabym uczestniczyć w badaniach dzieci z nowotworami oczu. Badania, na prośbę i zaproszenie Stowarzyszenia Tęcza, przeprowadzał, okulista z Anglii, dr John Hungerford. Dla “świeżo upieczonej” okulistki było to niezwykle interesujące. Później okazało się, że Tęcza ma pod swoją opieką dzieci słabowidzące ze sprzężoną niepełnosprawnością – i to było dopiero wyzwanie – ocenić ich możliwości wzrokowe. Po studiach medycznych, po specjalizacji z okulistyki, nie wiedziałam nic o tym, jak zbadać funkcjonowanie wzrokowe dzieci ze sprzężeniami. Dzieci nie mówiły, nie potrafiły pokazać co widzą. Ja nie wiedziałam jak się z nimi komunikować, jak i co im pokazać, aby dowiedzieć się co widzą. Znów pomógł przypadek i życzliwość osób, z którymi zaczęłam pracę. Terapeutka widzenia @Jolanta Białoskórska zapytała mnie, czy chciałabym pojechać na konferencję do Pragi, gdzie miały być podjęte tematy oceny widzenia u dzieci niepełnosprawnych, słabowidzących. Zdecydowałam się dołączyć do ekipy terapeutek z Tęczy. Nocna wyprawa busiem, konferencja od rana i niespodzianka – pierwszy wykład o badaniu dzieci słabowidzących, nie komunikujących się werbalnie, ze sprzężeniami.

Wykłady fińskiej okulistki dr Lei Hyvärinen okazały się nieocenione – otrzymałam wszystkie informacje jakich potrzebowałam. Jest ona autorką testów do badania dzieci z różnego rodzaju problemami w komunikacji. Natychmiast po wykładzie podeszłam do dr Hyvärinen i zapytałam ją, czy nie zechciała by przyjechać do naszego Ośrodka w Warszawie, nauczyć nas sposobów badania takich dzieci – w ten sposób zaczęła się nasza przygoda, nauka i przyjaźń z tą wybitną specjalistką, światowym autorytetem w dziedzinie badań nad osłabionym widzeniem.

Wspomniałaś, że na Twoje zaproszenie do Polski przyjechała znakomita fińska okulistka dr Lea Hyvärinen. To właśnie w naszym Stowarzyszeniu po raz pierwszy w Polsce zaczęliśmy stosować testy LEA do oceny funkcjonowania wzrokowego dzieci. Na czym ich wyjątkowość?

Testy LEA są obecnie bardzo dobrze znane. W latach 90-tych były absolutną nowością, a teraz są już powszechnie stosowane i zalecane przez europejskich, amerykańskich, okulistów do wiarygodnego badania widzenia u dzieci. Opierają się na 4 prostych wykalibrowanych symbolach graficznych – domek, koło, kwadrat, jabłko.

<https://www.medipment.pl/produkt/good-lite-symbole-lea-karty-52117-96163>

Istnieje kilka opcji pokazywania lub porównywania symboli przez dziecko. Znając wielkość pokazywanego symbolu i odległość z jakiej dziecko rozpoznaje symbol, możemy określić ostrość widzenia. Czasami wymaga to kilku spotkań, współpracy z osobą przeprowadzającą zajęcia z dzieckiem, ale jest to możliwe do wykonania u dzieci niemówiących, dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, autystycznych, dzieci z zaburzeniami lękowymi.

Dziś rozmawiamy o tym jak wygląda wizyta u okulisty, jak długo trwa badanie i jak możemy przygotować dziecko?

Wizyta u okulisty może być dla dziecka dużym stresem. Jakie warunki trzeba stworzyć, aby dziecko (i jego rodzice) czuli się dobrze podczas takiej wizyty? Jak długo trwa wizyta okulistyczna w Tęczy?

Wizyta czasem trwa około godziny. Przeprowadzam dokładny wywiad – opiekunowie wiedzą najlepiej o swoim dziecku. Należy mieć czas na to, żeby dziecko oswoiło się z nowym pomieszczeniem i urządzeniami do badania wzroku, czas na nawiązanie kontaktu z dzieckiem, umożliwienie mu pokazania tego, co potrafi. Oczywiście nie zawsze to się udaje. Konieczne są jak najbardziej *przyjazne*, komfortowe warunki, przede wszystkim czas i spokój; czasem jakies badanie trzeba powtarzać kilka razy, a potem jeszcze niezbędna jest rozmowa z rodzicami – przekazanie diagnozy, zaleceń, wskazówek, odpowiedź na pytania i wątpliwości.

Diagnoza okulistyczna to nie wszystko. Gdzie kierujesz dzieci z osłabionym widzeniem i złożoną niepełnosprawnością, które wymagają dalszego prowadzenia i całościowego wsparcia rozwoju?

W zależności od wieku i rodzaju problemów dziecka informuję rodziców o tym, z jakich miejsc/placówek mogą skorzystać, kieruję np. do ortoptystów (często konieczne ćwiczenia dla dzieci z niedowidzeniem i zezem), do klinik okulistycznych (jeśli wymagana jest dokładniejsza diagnoza, czy interwencja chirurgiczna), do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w celu zaplanowania i wybrania dalszej drogi edukacyjnej dziecka (są przedszkola dla dzieci z niedowidzeniem i zezem, szkoły dla dzieci niewidomych i słabowidzących). Gdy dziecko wymaga terapii widzenia i całościowego wsparcia rozwoju kieruję rodziców do prowadzonej przez Tęczę poradni dla małych dzieci niewidomych i słabowidzących przy ul. Nowolipie 13/15.

Rozmawiała: Anna Witarzewska Prezes Stowarzyszenia Tęcza

Rodziców dzieci z niepełnosprawnością zapraszamy do gabinetu okulistycznego w siedzibie Stowarzyszenia Tęcza, ul. Kopińska 6/10; tel. 512 077 032, e-mail: gabmed.kopinska@tecza.org
Gabinet specjalizuje się w badaniach dzieci z niepełnosprawnością, w szczególności dzieci z:

- autyzmem, całościowymi zaburzeniami rozwoju,
- schorzeniami neurologicznymi, mózgowym porażeniem dziecięcym,
- zespołem Downa i innymi chorobami genetycznymi, ^[L]~~[SEP]~~ zaburzeniami komunikacji, nie nawiązujące kontaktu werbalnego.



stock.adobe.com

ZDROWIE

Snoezelen – wielozmysłowe poznawanie świata przez dzieci z dysfunkcją wzroku w wieku przedszkolnym

Autor: Marta Janeczko-Czekirda, źródło: „Nasze Dzieci”

Marta Janeczko-Czekirda – pedagog specjalny, rehabilitant wzroku osób słabowidzących, instruktor orientacji przestrzennej i mobilności

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów w życiu i funkcjonowaniu każdego z nas. Dzięki niemu zdobywamy około 80–82% wiedzy o otaczającym nas świecie i zjawiskach. Właściwy przebieg procesu widzenia jest jednym z najważniejszych uwarunkowań prawidłowego rozwoju we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka. Dzięki niemu możemy zdobywać wiedzę, umiejętności i doświadczenia, które stają się fundamentem naszego dalszego rozwoju.

Poznanie świata przez dzieci niewidome i słabowidzące za pomocą wzroku jest znacznie utrudnione, a niekiedy wręcz niemożliwe. Podobnie w sytuacji, gdy niepełnosprawność wzrokowa jest sprzężona z innymi deficytami. Dzieci z dysfunkcją wzroku starają się poznać i zrozumieć otaczający je świat w sposób, który jest dla nich dostępny. Zdobyte doświadczenia stają się podstawą ich dalszego rozwoju we wszystkich sferach funkcjonowania. Dlatego niezwykle ważne jest, aby w odpowiedni sposób organizować proces ich terapii i edukacji. Problemy związane z funkcjonowaniem w narządzie wzroku stwarzają konieczność stosowania rozwiązań bazujących na pozostałych zmysłach. Najbardziej uniwersalne wydają się w tym przypadku metody polisensoryczne, których główną zaletą jest stymulacja wszystkich zmysłów. Jedną z najbardziej uniwersalnych metod, która wspomaga wszechstronny rozwój dzieci z dysfunkcją wzroku jest Snoezelen.

Otoczający nas świat składa się z niezliczonej ilości elementów, których możemy doświadczać posiadanymi zmysłami. Światło, dźwięk, zapach, struktury i faktury poznajemy za pomocą wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku. Na założeniu tym oparta jest metoda Snoezelen, która powstała pod koniec lat 70. XX wieku w Holandii. W języku polskim jej odpowiednikiem jest sala doświadczenia świata. Warto podkreślić, że pierwotnie metoda ta skierowana była jedynie do osób z głęboką i sprzężoną niepełnosprawnością. Z czasem rozszerzono jej zakres i zaczęto stosować ją również w terapii innych osób. Terapia polisensoryczna, która prowadzona jest w sali doświadczenia świata, stymuluje nasz umysł, a także pobudza różnego rodzaju kanały sensoryczne, którymi docierają do nas informacje o świecie. Warto jednak podkreślić, że pomimo iż jest to terapia uniwersalna i wielowymiarowa, to dobierana jest indywidualnie do potrzeb i możliwości danej osoby.

Istotą metody Snoezelen jest specjalnie przygotowana sala lub pomieszczenie, które wyposażone jest w różnego rodzaju urządzenia umożliwiające stymulację poszczególnych zmysłów za pomocą odpowiednio dobranych bodźców. Tego rodzaju terapia pozwala odbierać bodźce zmysłowe w bezpiecznym i przyjaznym środowisku. Niezwykle istotna w przebiegu terapii w sali doświadczenia świata jest atmosfera ciepła, zaufania i relaksu. W znacznym stopniu zwiększa to poczucie bezpieczeństwa i daje możliwość swobodnego cieszenia się odbieranymi doznaniem zmysłowymi. Jest to niezwykle istotne w przypadku dzieci z dysfunkcją wzroku. W specjalnie zorganizowanej i zaaranżowanej przestrzeni mogą one dowolnie i swobodnie wybierać

bodźce, które w danym momencie są im potrzebne i wydają się atrakcyjne. Dzięki temu możliwa jest wszechstronna stymulacja układu nerwowego. Należy dodać, że zmysły pobudzane są przede wszystkim za pomocą efektów świetlnych, delikatnych wibracji, spokojnych dźwięków, muzyki oraz właściwie dobranych faktur, smaków i zapachów.

Snoezelen to wielozmysłowa stymulacja, stosowana w odniesieniu do dzieci i osób dorosłych, które z różnych powodów (np. niepełnosprawności, choroby) mają trudności z odbieraniem i przetwarzaniem bodźców płynących z otoczenia. Można powiedzieć, że jest to również pewnego rodzaju przestrzeń, która stwarza warunki do odpoczynku, wyciszenia i relaksacji, a także umożliwia poznanie świata za pomocą bezpośredniego doświadczenia i aktywności własnej. Głównym celem terapii w sali doświadczenia świata jest nabywanie wrażeń i doświadczeń zmysłami wzroku, dotyku, słuchu, smaku i węchu oraz wyciszenie i odprężenie. Dzięki wykorzystaniu wielozmysłowej terapii świat postrzegany jest spontanicznie. Snoezelen stwarza możliwość znalezienia się w świecie przeżyć, w którym dziecko z dysfunkcją wzroku czuje się swobodnie i bezpiecznie, a także ma możliwość samodzielnego wyboru bodźców i czasu skupienia się na nich. Jego uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych w sali doświadczenia świata niesie wiele korzyści. Można do nich zaliczyć między innymi rozwijanie spostrzegawczości, wyzwalanie kreatywności, wyciszenie emocjonalne, relaksację, łagodzenie lęków, napięć i stresów, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, motywowanie do podejmowania aktywności własnej, stymulowanie rozwoju emocjonalnego, społecznego, poznawczego i ruchowego, a także poprawę orientacji w małej i dużej przestrzeni.

ZMYŚL - CELE TERAPEUTYCZNE PODCZAS STYMULACJI ZMYŚLÓW

WZROK

rozwijanie poczucia i świadomości światła
wzmacnianie reakcji na zmienne warunki oświetleniowe (jasno–ciemno)
usprawnianie podstawowych sprawności wzrokowych związanych z ruchami oczu
osiąganie wyższych sprawności wzrokowych
doskonalenie umiejętności koncentracji na bodźcach wzrokowych
wydłużanie uwagi wzrokowej
rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej i kierunkowości spostrzegania
usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej i wzrokowo- -słuchowej
doskonalenie analizy i syntezy wzrokowej
rozwijanie percepcji wzrokowej elementów dwuwymiarowych i trójwymiarowych
poszerzanie doświadczeń wzrokowych
usprawnianie umiejętności manipulowania pod kontrolą wzroku
wzmacnianie umiejętności naśladownictwa na podstawie obserwacji
rozwijanie pamięci wzrokowej
doskonalenie orientacji wzrokowej w małej i dużej przestrzeni

SŁUCH

doskonalenie umiejętności koncentracji na bodźcach słuchowych
rozwijanie pamięci słuchowej
usprawnianie koordynacji słuchowo-ruchowej i słuchowo-wzrokowej
poszerzanie zasobu posiadanych doświadczeń słuchowych
niwelowanie lęków przed nowymi i nieznanymi dźwiękami
doskonalenie umiejętności prawidłowego różnicowania dźwięków płynących z otoczenia i mowy

SMAK

poszerzanie zasobu posiadanych doświadczeń smakowych
rozwijanie percepcji smakowej
doskonalenie umiejętności rozróżniania smaków
poszerzenie preferencji smakowych
uwrażliwianie na poszczególne smaki

WĘCH

poszerzanie zasobu posiadanych doświadczeń węchowych
rozwijanie zdolności kojarzenia zapachu z daną sytuacją
doskonalenie umiejętności lokalizacji określonego zapachu
nabywanie wiedzy dotyczącej otaczającego świata
rozwijanie umiejętności mówienia o tym, który zapach jest dla nas przyjemny, a który nie

DOTYK

poszerzenie zasobu posiadanych doświadczeń dotykowych
doskonalenie aktywności ruchowej
kształtowanie zdolności postrzegania
rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała
wzmacnianie czucia własnego ciała
doskonalenie zdolności manipulacyjnych
rozwijanie wrażliwości dotykowej
poszerzanie preferencji dotykowych

UKŁAD PRZEDSIONKOWY

wzmacnianie właściwego napięcia mięśniowego
doskonalenie umiejętności poczucia i świadomości własnego ciała
rozwijanie orientacji w schemacie ciała
doskonalenie orientacji w małej i dużej przestrzeni
wydłużanie i poprawa koncentracji uwagi
wzmacnianie aktywności ruchowej

Snoezelen jest metodą, która doskonale sprawdza się w edukacji i terapii dzieci z dysfunkcją wzroku. W szczególności w przypadku, gdy niepełnosprawność wzrokowa jest sprzężona z inną niepełnosprawnością (np. ruchową, słuchową, intelektualną) lub gdy możliwości wzrokowe dziecka są znacznie ograniczone. Niezwykle istotne dla skuteczności metody Snoezelen w terapii dzieci z dysfunkcją wzroku są właściwe zaaranżowanie przestrzeni i dobranie sprzętów oraz odpowiednie prowadzenie zajęć przez terapeutę. Warto wspomnieć, że charakterystyczny dla sali doświadczania świata jest niepowtarzalny podwójny efekt uczestnictwa w zajęciach. Składają się na niego relaksacja i aktywizacja. Dzięki indywidualnie dobranym bodźcom sensorycznym dzieci z różnego rodzaju dysfunkcjami mogą zarówno odprężyć się, jak również podejmować aktywność własną na miarę swoich potrzeb i możliwości. Sala doświadczania świata to niezwykle miejsce, które pobudza i stymuluje wszystkie zmysły. Terapia we wspomnianej sali przeznaczona jest przede wszystkim dla dzieci, które z powodu choroby, niepełnosprawności i innych ograniczeń boją się hałasu i nieznanych dźwięków, mają trudności w funkcjonowaniu

wzrokowym (np. reagują jedynie na światło lub duże kontrasty), wykazują nadwrażliwość węchową lub wyczuwają tylko bardzo intensywne zapachy, potrzebują wyraźnych bodźców dotykowych, przejawiają nietolerancję na niektóre smaki czy nie mogą swobodnie się przemieszczać.

Zajęcia terapeutyczne w sali doświadczania świata można podzielić na indywidualne i grupowe. Każda ze wspomnianych form wymaga specjalistycznego przygotowania przez terapeutę. Zajęcia indywidualne pozwalają na odpowiedni dobór bodźców do potrzeb i możliwości danego dziecka, a także na skupienie się tylko na nim i jego trudnościach. Podczas organizacji zajęć grupowych należy pamiętać, aby uczestnicząca w nich grupa wykazywała podobny poziom funkcjonowania oraz zbliżone potrzeby i możliwości rozwojowe. Zajęcia terapeutyczne w sali doświadczania świata prowadzone są przez doświadczonego terapeuta, którego główną rolą jest stworzenie optymalnych warunków potrzebnych zarówno do stymulacji, jak również relaksacji. Niezwykle ważne jest to, że musi on w odpowiedni sposób dobrać bodźce oddziałujące na dziecko. Jego zadaniem jest także uważna obserwacja pojawiających się podczas zajęć zachowań i umożliwienie dziecku samodzielnego dokonywania wyborów aktywności. Terapeuta musi przy tym dbać o bezpieczeństwo, właściwą atmosferę oraz komfort psychiczny i fizyczny dziecka. Bodźce stosowane w metodzie Snoezelen oddziałują na poszczególne zmysły. Niezwykle istotny jest ich odpowiedni dobór, który uwzględnia indywidualne możliwości i potrzeby danego dziecka. Ważne jest również to, że bodźce wykorzystywane podczas zajęć w sali doświadczania świata pobudzają wszystkie zmysły, mają określone natężenie, pozwalają na odpoczynek i relaksację, ale jednocześnie wyzwalają aktywność własną.

Wspomniane bodźce możemy podzielić na:

- wzrokowe (np. światło o różnym natężeniu, lustra, materiały odbijające światło, przedmioty błyszczące i świecące, elementy kontrastowe, różnego rodzaju lampy, światłowodów),
- słuchowe (np. muzyka relaksacyjna, instrumenty muzyczne),
- dotykowe (np. przedmioty o zróżnicowanej fakturze i temperaturze),
- węchowe (np. olejki eteryczne, kadzidełka, materiały naturalne, przyprawy),
- smakowe (np. próbki różnego rodzaju potraw),
- kinestetyczne (np. hamak, huśtawka).

W metodzie Snoezelen niezwykle istotna jest odpowiednio zaaranżowana i zorganizowana przestrzeń. Wykorzystywane we wspomnianej metodzie sprzęty pozwalają na nieinwazyjną i niedyrektywną stymulację polisensoryczną o odpowiednim natężeniu. W zależności od ich rodzaju możliwa jest stymulacja wzrokowa, słuchowa, dotykowa, węchowa, smakowa, proprioceptywna i kinestetyczna. Warto dodać, iż niezwykle istotny jest odpowiedni sposób korzystania ze sprzętów, aby uniknąć przestymulowania sensorycznego dziecka z dysfunkcją wzroku uczestniczącego w terapii. Ważny jest zarówno właściwy dobór wykorzystywanych pomocy, jak również ich odpowiednie rozmieszczenie. Podczas aranżacji przestrzeni warto zastosować podział na strefy aktywności i relaksu. Tylko w bezpiecznym i komfortowym otoczeniu możliwe jest pobudzanie zmysłów za pośrednictwem rozmaitych wrażeń i doznań. Terapia w sali doświadczania świata wzbogaca dotychczasowe doświadczenia dzieci z dysfunkcją wzroku przez dostarczanie rozmaitych bodźców sensorycznych. W przyjemnej atmosferze, która pełna jest akceptacji i odprężenia, mają one okazję samodzielnie wybrać bodźce, które w danej chwili uważają za atrakcyjne i potrzebne. Niezwykle istotne w metodzie Snoezelen jest właściwe zaaranżowanie i zorganizowanie przestrzeni. Musi ona stwarzać dzieciom z dysfunkcją wzroku możliwość do samodzielnego działania i podejmowania aktywności. Stąd w podstawowym wyposażeniu sali doświadczania świata powinny się znaleźć:

- kolumny wodne,
- kolumny huraganowe,
- kolumny piórkowe,
- ściany bąbelkowe,
- sznury światłowodów podwieszane i mobilne,
- podgrzewane łóżko wodne stymulujące równowagę,
- suchy basen z piłeczkami,
- kula lustrzana wraz z lampą i kolorową tarczą,
- reflektory oraz projektory z zestawem tarcz płynnych i stałych,
- tunel lustrzany dający wrażenie nieskończoności,
- domek lustrzany,
- ścieżka dotykowa,
- ściany dotykowe,
- lustra akrylowe,
- fotele sakwy,
- aromatyzator,
- lampy typu lawa i solne,
- odtwarzacze CD oraz płyty z muzyką Snoezelen (np. kompozycje dr Buntrocka, muzyka relaksacyjna),
- zestawy instrumentów,
- hamaki,
- huśtawki,
- masażery,
- zestawy elementów smakowych, zapachowych i dotykowych.

STYMULOWANY ZMYŚL - NAZWA SPRZĘTU - PRZEZNACZENIE SPRZĘTU

WZROK - KOLUMNY WODNE

dostarczają przyjemnych wrażeń wzrokowych oraz wzbogacają posiadane doświadczenia od spodu do kolumny wodnej przedostaje się powietrze, które powoduje wznoszenie się bąbelków powietrza płynących w strumieniu zmieniającego się światła

WZROK - DOMEK LUSTRZANY

daje efekt nieskończonej przestrzeni
wnętrze wyposażone jest w różnego rodzaju urządzenia stymulujące zmysły

WZROK - ŚWIATŁOWODY

cieniutkie wiązki, które swobodnie zwisają lub leżą pozwalają na osiągnięcie niesamowitych efektów wizualnych
ich ustawienia umożliwiają uzyskiwanie niezwykle efektów świetlnych (np. zmiana barw)

WZROK - PROJEKTORY Z TARCZAMI

zmieniające się sekwencje barw i obrazów wyświetlanych na ścianie wywołują niezwykle wrażenia wizualne
zmieniające się obrazy i kolory wprowadzają atmosferę odprężenia i relaksu

SŁUCH - INSTRUMENTY MUZYCZNE - MUZYKA RELAKSACYJNA

właściwie dobrana muzyka uwrażliwia i stymuluje zmysł słuchu
dźwięki muzyki i instrumentów odprężają, uspokajają oraz zachęcają do podejmowania
aktywności własnej

WĘCH - AROMATYZATORY, EMITERY AROMATÓW, ROZPYLACZE ZAPACHÓW, ZESTAWY DO TRENINGU WĘCHOWEGO, OLEJKI ETERYCZNE

niewielkie urządzenia, które emitują wraz z parą wodną zapach i nawilżają powietrze
poszczególne zapachy wpływają na koncentrację, wyciszają i aktywizują
zapachy przywołują miłe wspomnienia oraz przyspieszają rozluźnienie i relaksację

SMAK - PRÓBKİ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

produkty spożywcze poszerzają preferencje smakowe
umożliwiają zdobywanie doświadczeń w zakresie rozmaitych wrażeń smakowych

DOTYK - ŚCIANA DOTYKOWA, ŚCIEŻKA DOTYKOWA, MASAŻERY

fakturowe zróżnicowanie podłoża umożliwia dostarczanie rozmaitych bodźców dotykowych
poznawanie poprzez dotyk wymiarów, form, powierzchni i struktur
zdobywanie doświadczeń związanych z wibracją o różnym natężeniu

UKŁAD PRZEDSIONKOWY - ŁÓŻKO WODNE

czucie całego ciała
rozluźnienie mięśni
wibracje stymulują całe ciało

Niezwykle istotne w terapii dzieci z dysfunkcją wzroku jest to, aby stworzyć im właściwe warunki pozwalające na wielokierunkowy rozwój. Możliwe jest to poprzez dostarczanie odpowiedniej ilości bodźców sensorycznych, które pozwalają na zdobywanie nowych i wartościowych doświadczeń. Harmonijnie urządzona sala doświadczania świata wpływa na ożywienie, ułatwia pokonywanie lęków i oporów oraz motywuje do podejmowania aktywności własnej. Dzięki temu u dzieci z dysfunkcją wzroku można zaobserwować poprawę funkcjonowania w obszarze poznawczym, społecznym, emocjonalnym i fizycznym, a także polepszenie orientacji w schemacie własnego ciała i w przestrzeni. Terapia Snoezelen powinna być prowadzona w taki sposób, aby uwzględniała indywidualne możliwości i potrzeby danego dziecka. Warto dodać, że wykorzystanie Snoezelen w pracy dzieci z dysfunkcją wzroku ma na celu osiągnięcie określonych efektów terapeutycznych. Dzięki zajęciom w sali doświadczania świata możemy:

- pobudzić pomysłowość i kreatywność,
- zmotywować do działania,
- umożliwić samodzielne dokonywanie wyborów,
- wyzwolić aktywność własną,
- poprawić samoocenę i wiarę we własne możliwości,
- zniwelować lub całkowicie wyeliminować niepożądane zachowania,
- usprawnić i wydłużyć koncentrację uwagi,
- zredukować napięcie, lęki i stres,
- poprawić komunikację oraz kontakty z otoczeniem,
- doskonalić pamięć,
- zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

Sala doświadczania świata stwarza wiele możliwości odnośnie rodzajów terapii, które są w niej prowadzone. Podczas zajęć wykorzystywane są elementy integracji sensorycznej, aromaterapii, muzykoterapii, fototerapii, koloroterapii, a także terapii dotykiem i terapii wzroku. Sala doświadczania świata może stanowić uzupełnienie terapii integracji sensorycznej przez doświadczanie różnego rodzaju wrażeń. W odniesieniu do dzieci z dysfunkcją wzroku mogą to być bodźce polisensoryczne, które wzbogacą posiadane przez nie doświadczenia. Proces ten dotyczy zarówno dzieci poszukujących wyraźnej stymulacji wzrokowej, jak również nadwrażliwych na bodźce świetlne. W terapii dzieci z dysfunkcją wzroku istotna jest także stymulacja zmysłu węchu. Doskonałym rozwiązaniem jest w tym przypadku wykorzystanie aromaterapii, czyli terapii węchowej. W znacznym stopniu poszerza ona posiadane przez dzieci doświadczenia węchowe, uczy lokalizowania źródła poszczególnych zapachów oraz głęboko relaksuje. Pobudzanie zmysłu węchu jest niezwykle istotne podczas bezpiecznego i samodzielnego poruszania się. Terapia węchowa pomaga dzieciom z problemami wzrokowymi odnaleźć się w otaczającej przestrzeni na zasadzie skojarzenia zapachu z określonym miejscem. Słuch jest kolejnym zmysłem, którego stymulacja jest niezwykle istotna w terapii dzieci z dysfunkcją wzroku. W sali doświadczania świata prowadzona jest terapia dźwiękiem, która dostarcza nowych wrażeń dźwiękowych, zmniejsza lęk i stres, doskonali koncentrację słuchową i usprawnia pamięć słuchową. Do osiągnięcia efektu terapeutycznego w metodzie Snoezelen wykorzystywany jest sprzęt muzyczny, nagrania z muzyką relaksacyjną oraz dźwiękami natury (np. las, morze), a także różnego rodzaju instrumenty. W sali doświadczania świata pobudzany jest także zmysł wzroku. Terapia światłem wycisza, relaksuje, usprawnia świadome doświadczanie światła, wydłuża koncentrację i uwagę wzrokową, rozwija kierunkowe postrzegania, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, analizę i syntezę wzrokową. Warto wspomnieć również o rozwijaniu zmysłu dotyku u dzieci z dysfunkcją wzroku. Terapia dotykiem ma na celu umożliwienie całkowitego poznawania i odczuwania własnego ciała. Wykorzystanie materiałów o zróżnicowanej fakturze stymuluje zmysł dotyku, który jest niezwykle istotny w procesie poznawania świata przez dzieci z dużymi ograniczeniami wzrokowymi. [1][1][1]
[SEP][SEP] Snoezelen można uznać za uniwersalną metodę terapeutyczną, która w znacznym stopniu wspiera wszechstronny rozwój dzieci z szeroko rozumianą dysfunkcją wzroku w wieku przedszkolnym. W zakresie rozwoju sensomotorycznego wspomniana metoda w znacznym stopniu przyczynia się do rozwoju małej i dużej motoryki. Zachęca dzieci do swobodnego przemieszczania się i manipulowania w celu nabycia nowych doświadczeń. Wzbudza również ich ciekawość poznawczą i stymuluje zmysły. Pobudza do naśladowania zaobserwowanych aktywności. Metoda Snoezelen przyczynia się także do wszechstronnego rozwoju w zakresie poznawczym. Pozwala dzieciom z dysfunkcją wzroku na poszerzanie posiadanej wiedzy i umiejętności. Znacznie zwiększa zasób zebranych przez nie wrażeń i doświadczeń, które stanowią fundamenty ich wiedzy o otaczającym nas świecie. Ma również korzystny wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dzieci z dysfunkcją wzroku. Pomaga im w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi. Pozwala na zrozumienie uczuć i emocji, które związane są z kontaktami międzyludzkimi. Umożliwia wyciszenie i odprężenie.

Zajęcia w sali doświadczania świata mają formę swobodnej aktywności, która dostosowana jest do indywidualnych potrzeb i możliwości danego dziecka. Jej olbrzymią zaletą jest możliwość dostarczenia dzieciom z dysfunkcją wzroku wrażeń wielozmysłowych, które pozwalają na lepsze poznanie otaczającego świata i zachodzących w nim zjawisk. Korzystny wpływ metody Snoezelen na rozwój dzieci z dysfunkcją wzroku uwidacznia się we wszystkich obszarach ich funkcjonowania. Ze względu na swoją uniwersalność i atrakcyjność metodę Snoezelen można

wykorzystywać w codziennej pracy edukacyjnej i terapeutycznej z dziećmi z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.

Woda mineralna – co warto o niej wiedzieć?

Źródło: Gazetaseniora.pl

Wiele osób nie rozróżnia wód butelkowanych, dostępnych w sklepach. Tymczasem, aby mogła ona służyć naszemu organizmowi, musi wyróżniać się jakością, ale też obecnością składników mineralnych. Woda mineralna wydobywana jest z otworów głębinowych, a następnie oczyszczana. Charakteryzuje się występowaniem takich składników mineralnych jak sód, magnez i wapń. Spożywanie odpowiedniej ilości wody mineralnej wpływa pozytywnie na funkcjonowanie układu nerwowego, trawiennego, ale też odpornościowego. Osoby, którym w szczególności zależy na wspomnianych korzyściach zdrowotnych, powinny zwrócić uwagę na wody dostępne na stronie woda-lecznicza.pl. Znaleźć tam można wody, które ze względu na unikalny skład, świetnie sprawdzają się przy dolegliwościach, chociażby żołądkowych i chorobach alergicznych. Woda lecznicza ma znacznie większą ilość składników mineralnych niż inne tego typu produkty, dostępne w sklepach.

Woda mineralna i jej znaczenie w organizmie

Największą popularnością wśród wód butelkowanych cieszy się woda mineralna. Wynika to z dodatku składników mineralnych, które można w ten sposób uzupełnić w organizmie. Działają one odżywczo pod warunkiem, że w jednym litrze takiej wody znajduje się co najmniej 1000 mg składników mineralnych. Spożywanie wody mineralnej to świetny sposób na uzupełnienie niedoborów magnezu i wapnia, które dotyczą większości z nas. Chociaż są to bardzo istotne dla organizmu składniki, to niewiele osób pilnuje ich odpowiedniego poziomu w organizmie. Tymczasem ich uzupełnienie jest banalnie proste, jeśli tylko sięgniemy po dobrą wodę mineralną. Ilość spożywanych płynów uzależniona jest od wieku, płci, ale też rodzaju diety i aktywności fizycznej. Warto wypracować sobie nawyk spożywania wody regularnie w ciągu dnia. W ten sposób zapewnimy sobie idealne nawodnienie, a co za tym idzie – również dobre samopoczucie. I chociaż przyjmuje się, że w minimalną ilość spożywanych płynów można wliczać również soki, kawę czy herbatę, to woda mineralna jest zdecydowanie najlepszym wyborem. Nie zawiera bowiem niepotrzebnej dawki cukru czy kalorii. Jest to punkt istotny dla osób, które są w trakcie odchudzania i zależy im przyspieszeniu przemiany materii.

Naturalne probiotyki

Źródło: Patrycja Rokicka - Sześciopunkt

Probiotyki to szczepy bakterii korzystnie wpływające na nasz organizm, to pożyteczne bakterie, żyjące w symbiozie z naszym organizmem. Stosowane są z powodzeniem w profilaktyce zdrowia, w łagodzeniu negatywnych skutków antybiotykoterapii, w walce z nadwagą; zmniejszają ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, wspomagają układ odpornościowy oraz zapewniają prawidłową florę bakteryjną jelit, a jak dobrze wiemy, nasze zdrowie zaczyna się w jelitach.

Najbardziej popularne szczepy dobrych bakterii to Lactobacillus, Bifidobacterium, Lactococcus i Streptococcus.

Zapotrzebowanie na probiotyki w naszym organizmie wzrasta po przebytej terapii antybiotykami, gdy palimy papierosy, nadużywamy alkoholu, stosujemy antykoncepcję, czy żyjemy w permanentnym stresie.

Probiotyki możemy przyjmować jako suplementy diety dostępne w aptekach, najczęściej występujące w formie zawiesiny lub kapsułek. Ale nie tylko. Źródłem przyjaznych bakterii są również naturalne substancje o właściwościach probiotycznych, do których zaliczymy produkty fermentacji mlekowej, np. kefir i zsiadłe mleko oraz kiszonki z warzyw, np. kapustę kiszoną.

Kefir

Wytwarzany jest przy użyciu tzw. grzybków kefirowych, które powstają z bakterii fermentacji mlekowej i drożdży. Kefir to bogactwo różnych kultur pożytecznych bakterii, pod tym względem nie ma sobie równych.

Kefir jest cennym źródłem witaminy B1, B12, kwasu foliowego, witaminy K, biotyny, wapnia i magnezu. Kefir jest napojem lekkostrawnym, oczyszczającym organizm, poprawiającym perystaltykę jelit. Regularne spożywanie kefiru reguluje rytm wypróżnień, redukuje wzdęcia i wspiera zdrowie układu pokarmowego. Kefir wspiera rozwój właściwej mikroflory organizmu oraz hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych, dlatego zalecany jest przy chorobach wirusowych, np. opryszczce czy półpaścu. Kefir posiada również działanie antibakteryjne, od lat stosowany jest jako środek niwelujący podrażnienia i infekcje sfer intymnych. Ponadto kefir pozytywnie wpływa na stan naszej skóry, działając oczyszczająco i złuszczająco. Koi również układ nerwowy, łagodzi napięcie psychiczne, poprawia nastrój (bogactwo wit. z grupy B). Pijąc kefir, dbamy o nasze kości, dzięki czemu nie grozi nam osteoporoza. Warto codziennie pić szklaneczkę kefiru!

Zsiadłe mleko

To bogactwo witamin i mikroelementów. Zawiera witaminy: B2, B9, B12, witaminę A, D, K oraz potas i wapń. Pijąc zsiadłe mleko, dbamy o prawidłowe funkcjonowanie mózgu, zdrowe serce, wzrok, poprawę kondycji naszych włosów i paznokci oraz o mocne kości i zęby. Zsiadłe mleko jest alternatywą dla tradycyjnego nabiału, np. mleka krowiego. Dzięki obecności bakterii kwasu mlekowego ułatwia trawienie laktozy, która przez wiele osób nie jest tolerowana. Regularne picie zsiadłego mleka wspomaga florę bakteryjną jelit; zapobiega biegunkom, wzdęciom, zaparciom; poprawia trawienie; zalecane jest osobom, które borykają się z chorobą wrzodową.

Zsiadłe mleko pomoże również w odchudzaniu, wpływa na wydzielanie się żółci i soków trawiennych, dzięki czemu skutecznie reguluje i przyspiesza przemianę materii. W konsekwencji szybciej spalamy spożywane kalorie. Zsiadłe mleko ma niski indeks glikemiczny, jest sycące i smaczne, może stanowić zdrową, niskokaloryczną przekąskę w diecie odchudzającej.

Zsiadłe mleko może być stosowane zewnętrznie jako naturalny środek, np. na oparzenia słoneczne. Zawarte w nim żywe kultury bakterii przywracają prawidłowe pH skóry, natomiast witaminy A i D przyczyniają się do regeneracji uszkodzonego naskórka. Okład z gazy nasączonej zsiadłym mlekiem, przyłożony do zaczerwienionej skóry, szybko złagodzi podrażnienia i ból. W domu zsiadłe mleko można zrobić tylko z mleka niepasteryzowanego (mleka prosto od krowy), w przemyśle do produkcji mleka zsiadłego wykorzystuje się mleko pasteryzowane, dodając do niego czyste kultury bakterii kwasu mlekowego.

Kapusta kiszona

Niekwestionowana królowa kiszzonek, zawiera kwas mlekowy wytworzony podczas procesu fermentacji, który pozytywnie wpływa na układ pokarmowy, oczyszczając go z bakterii gnilnych (będących przyczyną wielu chorób). Kwas mlekowy działa również bakteriobójczo i grzybobójczo. Osoby spożywające regularnie kapustę kiszoną zabezpieczają się przed rozwojem drożdżaków - chorobotwórczych grzybów, które są przyczyną np. drożdżowego zapalenia pochwy, grzybicy języka czy paznokci. Bakterie mlekowe przywracają prawidłową mikroflorę jelitową zakłóconą antybiotykoterapią.

Kapusta kiszona to bomba witaminowa, bogata jest w witaminy z grupy B, witaminę C, K, A i E (zwaną eliksirem młodości) oraz w związki żelaza, siarki, potasu, wapnia, cynku i manganu. Jest dobrym źródłem niacyny i beta-karotenu.

Kapusta kiszona wspiera naszą odporność, jest to szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym, kiedy wzrasta liczba zachorowań na grypę czy przeziębienia. Kapusta kiszona wykazuje również działanie antyoksydacyjne, zapobiega wolnym rodnikom, które odpowiedzialne są m.in. za starzenie się naszej skóry. Kapusta kiszona jest zaliczana do polskiej superfood - super żywności o właściwościach leczniczych i prozdrowotnych.

Kapusta kiszona powinna znaleźć się w jadłospisie osób dbających o linię. Jest niskokaloryczna, zawiera dużo błonnika, który daje uczucie sytości. Kapusta kiszona to żywność uniwersalna, mogą po nią sięgać zarówno dzieci jak i osoby starsze, jest łatwiej trawiona w porównaniu do kapusty świeżej.

Kapusty kiszonej nie należy płukać, ponieważ sok z kapusty pełny jest drogocennych dla naszego organizmu witamin.

Sok z kapusty kiszonej posiada właściwości przeciwkaszlowe i przeciwbakteryjne, reguluje ciśnienie, poprawia funkcję zapamiętywania i koncentrację, oczyszcza organizm. W czasach, gdy nie znano jeszcze tabletek przeciwbólowych, sok z kapusty stosowany był jako lek na uporczywe bóle głowy. Obecnie prowadzonych jest szereg badań nad prozdrowotnymi właściwościami soku z kiszonej kapusty. Najnowsze donoszą, iż wprowadzając go do codziennej diety, uchronimy się przed chorobą Alzheimera oraz demencją.

Kupując kapustę kiszoną w sklepie, zwracajmy szczególną uwagę na jej skład. Producenci często dodają substancje konserwujące, które obniżają jej walory zdrowotne. Warto czytać etykiety, ponieważ zamiast kapusty kiszonej, możemy kupić kapustę kwaszoną. Kwaszenie nie jest związane z naturalną fermentacją, polega na dodaniu octu, który zabija witaminy i jest niekorzystny dla naszego zdrowia.

Najlepiej by było, gdybyśmy sami kisili kapustę lub kupowali kapustę sprzedawaną z beczki. Przepakowywanie kapusty do torebek naraża ją na częściową utratę cennych składników.

Kupując kapustę kiszoną, szukajmy lokalnych, zaufanych sprzedawców, którzy gwarantują smak i tradycyjną recepturę. Wówczas mamy pewność wysokiej jakości produktu i wartości prozdrowotnej.

Czytelnikom zainteresowanym dobroczynną fermentacją polecam książkę pt. Dzika fermentacja. Żywe kultury bakterii - smak, wartości odżywcze i rzemiosło autorstwa Sandora Katza.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl, <https://dietetycy.org.pl/>, www.naukawpolsce.pap.pl, zdrowie.tvn.pl

Z ŻYCIA WZIĘTE

Dorosłe dzieci i rodzice

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Choć każdy z nas w pewnym momencie osiąga tzw. dorosłość, istnieją na świecie osoby, z perspektywy których – niezależnie od tego ile mamy lat, kim jesteśmy i co osiągnęliśmy – na zawsze pozostajemy dziećmi...

Bycie dorosłym dzieckiem czasami bywa trudne. Zgaduję, że właśnie o tym myślała Pani Dorota, prosząc o poruszenie w naszym „Poradniku” tematu relacji dorosłych dzieci z rodzicami. Ponieważ nie wiem dokładnie, jakie trudności miała na myśli autorka listu, w niniejszym poradniku staram się przybliżyć najczęstsze problemy w relacjach dorosłych dzieci z rodzicami, a także ogólne sposoby radzenia sobie z nimi.

Relacja dorosłe dzieci – rodzice

Relacja jest wyjątkowa i jedyna w swoim rodzaju. Pomijając przypadki i sytuacje szczególne, rodzice są osobami towarzyszącymi nam przez całe życie i odpowiedzialnymi za nas przez pierwszych 18 lat jego trwania. W pewnym sensie, relacje z najbliższą rodziną są niezmiennie. Dla dziadków zawsze jesteśmy wnukami; dla rodzeństwa – braćmi lub siostrami; dla rodziców – dziećmi. Niezależnie od niezmiennego typu powyższych relacji, na poszczególnych etapach życia zmianom ulega to, co się w nich dzieje. A dzieje się bardzo dużo i intensywnie, stąd różnego rodzaju trudności odczuwane i przeżywane przez przedstawicieli poszczególnych pokoleń.

Przeszłość w relacji z rodzicami

Jedną z bardzo często zgłaszanych przez dorosłe dzieci trudności w relacji z rodzicami jest poradzenie sobie z przeszłością, a konkretnie z minionymi wydarzeniami, które – z jakichś przyczyn – nie dają o sobie zapomnieć. W relacji z rodzicami dorosłe dzieci często doświadczają żalu, pretensji, złości i rozgoryczenia w związku z czymś, co zdarzyło się w przeszłości i czego cofnąć się już nie da. Dorosłym dzieciom bywa trudno z tym, że rodzice się rozstali, że któryś z rodziców był uzależniony, że ktoś kogoś zdradził lub porzucił, że ktoś stosował przemoc, że między rodzicami było dużo kłótni, że faworyzowali brata lub siostrę itp. Trudna przeszłość może dawać o sobie znać w postaci przykrego napięcia w kontakcie z rodzicami, chęci częstego poruszania bolesnych tematów lub wręcz unikania bliższych kontaktów.

Jak poradzić sobie z trudną przeszłością?

Przeszłość to ta część życia, na którą nie mamy żadnego wpływu i której żadną miarą nie możemy zmienić. Skupianie się na tym, co było, rozpamiętywanie tego i przeżywanie, najczęściej niczego nie zmienia i w niczym nie pomaga. Rozmowy o przeszłości bywają pomocne wówczas, gdy coś wnoszą lub wyjaśniają. Pytając rodziców o to, dlaczego postępowali tak a nie inaczej, można otrzymać wyjaśnienie, które pozwoli zobaczyć, że trudno im było robić coś innego. Np. rodzice stosujący surowe kary wobec dzieci mówią o tym, że sami doświadczyli tzw. zimnego chowu i nie przyszło im do głowy, że to nie jest do końca dobre, skoro sami

wyrośli na porządnym ludzi. Zobaczenie tego, co robili rodzice w szerszej perspektywie może przynieść ulgę i zmniejszyć poczucie krzywdy.

W poradzeniu sobie z trudną przeszłością w relacji z rodzicami mogą pomóc rozmowy z osobami, do których mamy zaufanie, przewodnikami duchowymi lub specjalistami. Fachowa pomoc psychologiczna potrzebna jest wtedy, gdy nie potrafimy przestać myśleć o przeszłości; gdy związane z nią emocje są bardzo silne i powodują dotkliwe cierpienie.

Dorośle dzieci pod kontrolą

Kolejną trudnością w relacji dorosłych dzieci z rodzicami są oczekiwania rodziców, że dzieci – choć dawno dziećmi być przestały – żyć będą tak, jak chcą tego rodzice. Oczywiście, w każdej relacji międzyludzkiej istnieją jakieś oczekiwania i są one obustronne. Piszac o dorosłych dzieciach pod kontrolą, mam na myśli sytuacje, w których czują się one nadmiernie kontrolowane przez rodziców. Tak dzieje się zwłaszcza wtedy, gdy dorosłe dzieci mieszkają razem z rodzicami. Niejednokrotnie słyszą wówczas: „Dopóki mieszkasz pod moim dachem, masz robić, co ci każe”.

Nadmierna kontrola ze strony rodziców bywa też problemem dorosłych dzieci mieszkających osobno i mających własne rodziny. Rodzice dorosłych dzieci często mają trudność z przejściem od roli rodzica-opiekuna do rodzica stojącego z boku i akceptującego wybory dorosłego potomstwa. Przejście to bywa nieco łatwiejsze, gdy osi ą życia rodziców nie są dzieci, ale relacja z partnerem życiowym, a także realizowanie własnych pasji i zainteresowań. Rodzicielska kontrola dużych dzieci bywa wprost proporcjonalna do stopnia ich zależności od rodziców. Tym ostatnim trudno złapać dystans, jeśli regularnie wspierają dzieci finansowo, pomagają w załatwianiu różnych spraw, opiekują się wnukami i są na zawołanie, gdy wydarzy się coś niespodziewanego. Im więcej rodziców w życiu dorosłych dzieci, tym zazwyczaj kontrola jest większa. Większa, bo w naturalny sposób trudno się od niej powstrzymać i w ogóle zobaczyć, że istnieje.

Jak poradzić sobie z kontrolą rodziców?

W poradzeniu sobie z kontrolą rodzicielską w dorosłym życiu pomaga postawa asertywna. To postawa, w której otwarcie wyrażamy swoje potrzeby, opinie i stanowiska. Np. rodzicom, którzy zbyt często i niespodziewanie nas odwiedzają, komunikujemy, że wolelibyśmy, żeby nas uprzedzali, bo chcemy planować swoje dni, wiedzieć, co nas czeka i przygotowywać się na wizyty gości. Oczywiście, asertywne komunikaty nie zawsze przynoszą pozytywny skutek. Jednak sam fakt, że je wypowiadamy, świadczy o tym, że nie pozostawiamy spraw swojemu losowi, nie pozwalamy, by inni decydowali o wszystkim i usiłujemy mieć wpływ na to, co się z nami dzieje. Asertywne komunikaty kierowane do innych są oznaką świadomych prób wpływania na sytuację. Komunikując własne potrzeby, pokazujemy sobie i innym, że są one dla nas ważne i nie rezygnujemy z prób ich zaspokajania. Kontrolującym rodzicom może być trudno zmniejszyć dozór nad dużymi dziećmi, jeśli sami w dorosłym życiu we wszystkim byli posłuszni swoim rodzicom. Tacy rodzice potrzebują czasu i wielokrotnie powtarzanych komunikatów o tym, czego konkretnie od nich oczekujemy, żeby zobaczyć, przyjąć i zrozumieć, że ich relacja z dorosłymi dziećmi nie będzie taka sama jak ich relacja z rodzicami.

Konflikty w relacji z rodzicami

Chcemy tego czy nie, nieporozumienia, a czasem konflikty w relacji dorosłych dzieci z rodzicami są nieuniknione. Jedne i drugie biorą się choćby stąd, że na przestrzeni lat i w życiu kolejnych pokoleń zmieniają się możliwości, warunki, styl życia i priorytety. Coś, co nie mieściło się w

głowie rodzicom, dla dzieci jest czymś normalnym. Dorosłe dzieci miewają inny niż rodzice stosunek do pieniędzy, spędzania czasu wolnego, wychowywania dzieci i wielu innych spraw. Nic więc dziwnego, że na linii dorosłe dzieci – rodzice czasami zaiskrzy i to mocno. Ani dorosłe dzieci, ani rodzice nie ponoszą winy za to, że w kolejnych dekadach rzeczywistość ulega zmianom, które jednym jest trudno zaakceptować, a bez których inni nie wyobrażają sobie życia. Relacje dorosłych dzieci z rodzicami są łatwiejsze, gdy jedni i drudzy zauważają przede wszystkim to, co ich łączy; skupiają się na tym, co ważne jest dla jednych i drugich; wzmacniają to, do czego mogą razem dążyć, a tolerują i wybaczą sobie to, w czym – nie ze swojej winy – się różnią.

Będąc dorosłym dzieckiem, w relacjach z rodzicami szukaj wszystkiego, co was łączy; ciesz się wszystkim, co udaje się razem zrobić; gromadź i pielęgnuj dobre wspomnienia; jednocześnie pogódź się z tym, że prawdopodobnie nie we wszystkim znajdziecie wspólny język i płaszczyznę porozumienia...

CIEKAWOSTKI

Tradycje i zwyczaje wielkanocne.

źródło: republika.pl, Gazeta Wrocławska

Wielkanoc

- najważniejsze i najstarsze święto chrześcijaństwa, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa – początkowo w dniu żydowskiej Paschy, a od soboru w Nicei (325) w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca (tj. między 21 marca a 25 kwietnia). Obchody religijne Wielkanocy rozpoczyna odbywająca się wczesnym rankiem procesja i msza, w Kościele katolickim zwana rezurekcją, w prawosławnym – jutrznią. W tym dniu spożywa się uroczyste śniadanie w gronie rodzinnym, poprzedzone składaniem sobie życzeń. Wielkanoc wieńczy okres Wielkiego Postu i poprzedzający ją Wielki Tydzień. Jest czasem radości (symbolizuje ją biały kolor szat liturgicznych). Z Wielkanocą wiąże się liczne religijne i ludowe obrzędy (święcenie pokarmów, pisanki, śmigus-dyngus).

Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. Są niezwykle barwne, towarzyszy im wiele obrzędów. Po wielkim poście – kiedyś bardzo ściśle przestrzegany – ludzie z niecierpliwością czekali na odmianę. O wielu wielkanocnych obyczajach pamiętamy także dzisiaj. Dzięki nim świąteczne dni są bardziej radosne.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbą, ponieważ gałązki wierzby w dawnej Polsce zastępowały palmy. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Zakaz pieczenia chleba

W okresie tygodnia przed Niedzielą Palmową aż do Wielkiego Tygodnia gospodynie nie mogły wypiekać chleba. Złamanie zakazu groziło sprowadzeniem na całą wieś suszy. Dlatego winna gospodyni zostawała ukarana poprzez wyrzucenie jej i jej garnków do pobliskiej wody.

Świąteczne porządki

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Topienie Judasza

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapię, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzanej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Pogrzeb żuru i śledzia

W dawnych czasach okres postu był bardzo ściśle przestrzegany, ograniczano wtedy spożywanie praktycznie wszystkie, mięsa, cukru nawet nabiału. Jedzono praktycznie tylko żur i śledzie. Dlatego w Wielki Piątek z radości ku końcowi postu, urządzano tzw. pogrzeb żuru i śledzia. Wszyscy mieszkańcy wsi z okrzykami radości zakopywali w przygotowanym dole „znudzone” pożywienie, z którym rozstawali się na cały rok. W niektórych regionach Polski wylewano żur na ziemię a rybę przybijano do drzewa. Zasypywano dodatkowo garnek z popiołem, który symbolizował koniec smutku i nadejścia radości.

Legnicka tradycja - „Chleb, śledź i grosz”

Tradycja sięgająca czasów średniowiecza, kiedy to w Wielki Piątek zakonnicy z klasztoru Benedyktynów i Kartuzów rozdawali potrzebującym mieszkańcom chleb, śledzie z beczki i specjalnie wybite grosze. Obecnie tradycję tę kontynuują członkinie Stowarzyszenia „Kobiety Europy”.

Pisanki

Pochodzenie tradycji malowania pisanek nie jest do końca znane. Każdy kolor symbolizuje coś innego. Fioletowy i niebieski oznacza Wielki Post, czerwony to przelana na krzyżu krew Chrystusa, zielona, brązowa i żółta wyrażają radość. W naturalny sposób jajka można zafarbować gotując je w łupinach cebuli, kwiatkach malwy lub kory dębu.

Święconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (a wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło –

oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Świąconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

Specjalnie dla dziewcząt

Uwaga dziewczyny, – jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na świąconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Wielka Niedziela – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji cała rodzina zasiada przy stole i spożywa świąteczne śniadanie, które rozpoczyna się składaniem życzeń i dzieleniem się poświęconym jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, – czyli mazurka.

Szukanie zajączka

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajączka, czyli małej niespodzianki dla każdego.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, pogańskie święto, symbolizujące budzenie się przyrody do życia oraz oczyszczenie z zimowego brudu. Lany poniedziałek zwany też śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Przepowiednia mówi, że im mocniej oblana panna, tym większe szanse na szybkie zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Wielkanocne jajo

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą. Zawiera wszystkie konieczne dla odżywienia organizmu składniki: białko, tłuszcz, sole mineralne i witaminy. Ma około 100 kalorii.

JAK ZROBIĆ WIELKANOCNE PISANKI?

Pięknie zdobione jaja (będące symbolem odradzającego się życia) od wieków zdobią polskie stoły podczas świąt wielkanocnych. Nie powinno ich zabraknąć w koszyku ze świąconką. Wprawdzie przez lata sposoby barwienia i dekorowania jaj zmieniły się, ale tradycja pozostała.

Tak jest najprościej!

Najszybszą metodą barwienia jajek jest zanurzanie ich w gorącej wodzie, w której rozpuszczony został barwnik. Intensywność koloru zależy od tego, ile czasu jajo jest zanurzone w kąpeli oraz od koloru skorupki. Tą metodą można również barwić tylko fragmenty skorupki, kładąc jajo w naczyniu wypełnionym taką ilością rozpuszczonego barwnika, by skorupka była w nim zanurzona tylko do pewnego poziomu. Warto też pamiętać, że kolor możemy utrwalić, zanurzając jajka w occie lub spryskując pisanki lakierem do włosów.

Przepis na wydmuszkę

Weź jajo, zrób dwie dziurki z obu stron, najlepiej igłą. Dmuchaj w jedną dziurkę. Poproś rodziców, żeby ci pomogli. Jak wyleci z jajka żółtko, to możesz pokolorować.

Barwniki z natury

Piękne kolory skorupki można uzyskać, stosując naturalne barwniki roślinne. Świeżo wyciśnięty, lekko zakwaszony sok z buraka barwi pisankę na różne odcienie różu i czerwieni, sok z jagód – na fioletowo, wywar z suchych łusek cebuli – na wszystkie odcienie ciepłej żółci aż do rudawego brązu, zaś woda, w której gotował się szczypiorek lub świeża zielona trawa – na zielono.

Woskowanie

Jeśli na czystą skorupkę naniesiemy wzór z roztopionego wosku, a następnie zanurzymy jajo w roztworze barwnika, to zabarwią się tylko odsłonięte fragmenty skorupki. Części ukryte pod woskiem nie zmieniają koloru. Po wyjęciu jajka z kąpeli wystarczy zetrzeć wosk miękką ściereczką.

Koronkowe wzory

Zabarwione na intensywny kolor skorupki można ozdobić misternymi wzorkami. Metoda jest prosta: wystarczy szpilką lub ostro zakończonym nożem „wydrapać” dowolne motywy. Uzyskany w ten sposób wzór jest tak subtelny, że przypomina delikatną koronkę. To metoda dla wytrwałych.

Pisanki – oklejanki

Tę współczesną metodę zdobienia pisanek polecamy zwłaszcza dzieciom. Mogą one z barwnego papieru, cienkiego materiału o ciekawym wzorze lub kolorowej samoprzylepnej folii wyciąć fantazyjne elementy, a potem nakleić je na skorupkę tak, jak podpowiada im wyobraźnia.

Malowanie lakierem do paznokci

W sklepach można kupić lakier do paznokci we wszystkich niemal kolorach tęczy. Mając do wyboru taką paletę barw, nawet małe dziecko będzie mogło bez problemu namalować na pisanke żółtego kurczaczka, błękitne niebo czy zieloną trawkę. Lakier należy nanosić na skorupkę cienkim pędzelkiem, dołączonym do buteleczki z lakierem. Uwaga: małe dzieci nie lubią długo czekać na efekt swojej pracy. Ucieszą się, jeśli będą mogły użyć lakieru szybko schnącego.

Jak zrobić kurczaczka z waty?

Z 2 kulek zabarwionej na żółto waty, drucika (najlepiej w czerwonej osłonce), 2 czarnych koralików i kawałeczka dość sztywnego czerwonego materiału można błyskawicznie zrobić sympatycznego kurczaczka. W kuleczki z waty (jedną mniejszą – główkę, drugą większą – tułów) wkłuwamy drut. Wyginamy go tak, by główka była pod odpowiednim kątem do tułowia.

Końce drucika zaginamy, by wata się nie zsuwała. Doklejamy oczka z koralików i dziobek z czerwonego materiału. Nóżki kurczaczka robimy z drutu owiniętego czerwoną przędzą lub materiałem.

Baranek z futerka

Mały rulonik ze sztywnego papieru oklejamy kawałkiem białego futerka. Z jednej strony przymocowujemy niezbyt duży pompon z białej puszystej włóczki (głowa) i 2 maleńkie pomponiki (uszy). Doklejamy oczy z koralików i pyszczek wycięty z paseczka czarnego lub brązowego materiału. Z drugiej strony rulonika przymocowujemy ogonek z pomponika. Nóżki baranka możemy zrobić z cienkich patyczków lub zapalek oklejonych skrawkami białego futerka.



Nie tylko Marzanna

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt”

Zwyczaje związane z powitaniem wiosny są znane na całym świecie. Zwykle cechują się radością i grupową zabawą, mającą celebrować nadejście odrodzenia w naturze, ale i w życiu człowieka. Dobrze znamy obyczaje kultywowane w Polsce, jak choćby topienie Marzanny symbolizującej zimę lub śmierć, znanej już w religiach dawnych Słowian. Wówczas jej unicestwienie miało przynieść zmianę aury na wiosenną oraz urodzaj latem. Nie wszyscy wiedzą jednak, że prawie w każdym zakątku świata istnieją równie wesołe i barwne tradycje, dzięki którym w symboliczny sposób można wkroczyć w nowy cykl życia.

Mianem Sechseläuten określało się w Szwajcarii od średniowiecza zwyczaj obwieszczenia biciem dzwonów zakończenia dnia pracy. Tą samą nazwę otrzymało też święto powitania wiosny. Wraz z biciem dzwonów o godz. 18:00 na ulice wychodziły z towarzyszeniem muzyki pochody mieszkańców niosące ze sobą kukłę bałwana zwaną Böögga. Była ona następnie publicznie palona. Im szybciej płomienie dosięgały głowy bałwana, tym lepszej pogody można się było spodziewać latem. Do wnętrza kukły często wkładano też materiały wybuchowe, aby jeszcze huczniej powitać nadchodzącą wiosnę.

Las Fallas czyli Święto Ognia to hiszpański zwyczaj wywodzący się z regionu Walencji. Jego korzenie sięgają XVI wieku, kiedy to z rozpoczęciem wiosny miejscowi cieśle czyścili swoje warsztaty z resztek niepotrzebnego już drewna. Wyrzucali je na dwór, a następnie palili, aby zrobić miejsce na nowy materiał i wyroby. Z czasem rytuał zaczął ewoluować, a w okolicach połowy marca wokół rozpalanych ognisk gromadzili się ludzie, aby świętować przełom w przyrodzie. W kolejnych stuleciach ogniskom zaczęły towarzyszyć budowane z drewna, kartonu i wosku kukły, stojące w płomieniach ostatniego dnia festiwalu. Współcześnie modne jest upodabnianie lalek do wizerunków ludzi mediów, artystów czy polityków. Ich rozmiary potrafią sięgać nawet kilku metrów wysokości. W Walencji Las Fallas trwa od 15 do 19 marca, a każdego dnia, punktualnie o godz. 14:00 odbywa się La Mascletà, czyli niezwykle huczny pokaz fajerwerków, zakończony tradycyjnym „terremoto”, czyli dosłownie tłumacząc, trzęsieniem ziemi. Jest to równoczesna palba wielu petard, wywołująca huk i zamęt kojarzący się z wstrząsami sejsmicznymi.

Songkran to słowo pochodzące z sanskrytu, oznaczające astrologiczne przejście. W Tajlandii pod tą nazwą kryje się też Festiwal Wody, obchodzony wkrótce po przesileniu wiosennym, w okresie tajskiego Nowego Roku. Jego głębszą, duchową część stanowią wizyty w świątyniach buddyjskich oraz odwiedziny u bliskich i starszych członków rodziny. Część rozrywkowa natomiast to masowe oblewanie się wodą na ulicach. Chętnie uczestniczą w nim zarówno tubylcy, jak przybywający licznie do Tajlandii turyści. Centrum obchodów stanowi miasto Chiang Mai, gdzie w okresie świętowania Songkran można spotkać na ulicach ludzi wyposażonych w pistolety na wodę, nierzadko ogromnych rozmiarów, ale także wiadra i sikawki. Przechadzając się wówczas po mieście, trudno uniknąć oblania od stóp do głów przez rozbawionych uczestników zabawy. Czy ten zwyczaj nie przypomina Czytelnikom podobnej tradycji kultywowanej w Polsce?

Holi to hinduistyczne święto radości i wiosny, obchodzone głównie w Indiach i Nepalu w okresie pełni Księżycy w lutym lub marcu, zbiegającym się w tamtejszym klimacie z przesileniem wiosennym. W pierwszym dniu Holi uczestnicy zbierają się przy ogniskach, by wspólnie śpiewać i tańczyć. Nazajutrz rozpoczyna się karnawał kolorów. Świętujący udają, że ścigają się ze sobą, by potem obrzucać innych kolorowym proszkiem lub oblewać wodą z dodatkiem różnobarwnych

farb. Zwykle zakłada się na tę okazję starsze, zużyte już nieco ubrania, których nie będzie żal potem wyrzucić. Wyznawcy hinduizmu odwiedzają wówczas nie tylko domy swoich krewnych i przyjaciół, ale również wrogów, by dzielić się radością i wzajemnie przebaczać dawne winy i urazy. Wspólnie spożywają przygotowane na tę okoliczność przysmaki. Kolorowy i radosny charakter Holi sprawił, że święto to staje się coraz bardziej popularne także w innych rejonach świata, np. w Ameryce czy Europie Zachodniej, tracąc jednak swój duchowy wymiar na rzecz czystej zabawy.

Znacznie bliżej nas, bo w Bułgarii, celebrowana jest Martenica. Jej nazwa wywodzi się od Baby Marty, przedstawianej zwykle jako złośliwa staruszka, starająca się za wszelką cenę zatrzymać zimę i opóźnić nadejście wiosny. Charakteru Marty nie da się co prawda zmienić, ale za to można próbować ją przekupić. W tym celu Bułgarzy na początku marca przygotowują tradycyjne biało-czerwone gałganki, którymi obdarowują się wzajemnie lub przystrajają nimi domy. Zwykle przyjmują one postać lalczki lub pomponika, zależnie od wyobraźni i umiejętności autora.

Przekupiona nimi Marta daje się udobruchać i pozwala na nadejście ciepłych dni.

Cimburijada to znany w Bośni i Hercegowinie festiwal jajecznicy, obchodzony pierwszego dnia wiosny. Mieszkańcy wychodzą wtedy tłumnie na ulice, gdzie na ogromnych patelniach smaży się jajka. Ich wspólnemu spożywaniu towarzyszą zabawy taneczne i śpiew. Tradycję stanowi również obyczaj wskakiwania do rzek i kąpieli. Jest on kultywowany nawet wówczas, gdy w pierwszym dniu wiosny temperatura jest jeszcze tak niska, że wody częściowo skruwa lód, co dobitnie świadczy o sile tradycji i przemożnemu pragnieniu odegnania zimy.

Japonia jest często określana mianem kraju kwitnącej wiśni. Do ulotnego piękna jej kwiatu nawiązuje Hanami, czyli japoński zwyczaj powitania wiosny. Wiśnie kwitną tam zwykle na przełomie marca i kwietnia. Wtedy też Japończycy gromadzą się pod drzewami, by wspólnie jeść, pić i śpiewać, a zabawa potrafi przeciągnąć się do późnych godzin nocnych. Po zapadnięciu zmroku piknik Hanami, spowity zapachem kwitnących kwiatów, zielonej herbaty oraz sake, oświetlony światłem tradycyjnych lampionów, wygląda niezwykle malowniczo. W tej samej formie świętuje się także kwitnienie moreli japońskiej, jednak robią to głównie przedstawiciele starszego pokolenia Japończyków.

Zależnie od szerokości geograficznej, początek wiosny bywa świętowany nieco wcześniej lub trochę później, gdy jej pierwsze oznaki dadzą się już zaobserwować w przyrodzie. Niezależnie od tego, wszędzie jednak święto ma optymistyczny charakter i wiąże się ze swoistym oczyszczeniem bądź przemianą, czemu towarzyszą np. symbole wody lub ognia. Jest to także święto nowego życia, symbolizowanego przez kwiaty, jajka czy wesołe, żywe barwy. Te same elementy możemy odnaleźć w tradycjach bardzo różnych kręgów kulturowych, co podkreśla naszą jedność jako wspólnoty ludzkiej. Bez względu na to czy mieszkamy nad Wisłą, na Bałkanach czy w Tokio, wszyscy czekamy na wyjście z zimowego marazmu i radość, którą niosą ze sobą dłuższe, cieplejsze dni, zieleń rozkwitającej przyrody czy śpiew ptaków. Podświadomie liczymy, że wiosna zawita do nas także całkiem prywatnie, dodając kolorów codziennej egzystencji. Niech więc będzie symbolem nowego życia dla wszystkich i da nam wiele nowych powodów do szczęścia.

Książka „Kaj znów się śmieje” inspiracją do własnych refleksji

Autor: Agnieszka Zamojska, źródło: „Sześciopunkt”

Książka „Kaj znów się śmieje” autorstwa Hartmuta Gagelmanna to historia 10-letniego mongoloidalnego i cierpiącego na autyzm chłopca. Ukazuje realia pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie w pełnym oddaniu i miłości podejściu młodych ludzi. Z pozycją tą zetknęłam się podczas moich studiów podyplomowych na kierunku muzykoterapii. Poniższe refleksje są fragmentem napisanej wówczas pracy. Tematyka książki stała mi się bliska, ponieważ w tym czasie pracowałam jako muzykoterapeutka z dziećmi autystycznymi. U wielu osób kontakt z dziećmi niepełnosprawnymi wyzwał uczucie niechęci i odrazy. Osoby takie nie są w stanie podjąć się pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo, zwłaszcza w zetknięciu z najbardziej podstawowymi wymogami opieki nad nimi. Autor książki, opisując swoje własne, niełatwe dla młodego mężczyzny doświadczenia, przybliżył nam obraz wielu ludzi, którzy z podobnym jemu oddaniem i zaangażowaniem pomagają dzieciom niepełnosprawnym i ich rodzinom. Autor pokazuje, jak silne może być zderzenie dwóch stanowisk – stwierdzenie laborantki, że dzieci takie jak Kaj nie powinny żyć, w konfrontacji z opinią autora, który wyraża przekonanie, że życie tych dzieci ma sens, że są one szczęśliwe na swój sposób. Z pełnym przekonaniem podzielałam zdanie autora, który twierdzi, że nikt na tym świecie nie ma prawa rozstrzygać, kto ma żyć, a kto nie.

Istota oraz wartość pracy terapeutyczno-wychowawczej z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie opiera się przede wszystkim na prawidłowym i zdrowym podejściu. Jak wynika ze stronicy książki, dla pełnego zrozumienia chorego dziecka nie jest najważniejsze posiadanie specjalistycznego wykształcenia. Jakże cenne są bowiem indywidualne predyspozycje osobowościowe oraz nastawienie do specyfiki danego problemu. Mam tu na myśli przede wszystkim cierpliwość i niezwykłą wrażliwość serca. Jakże istotna jest jednocześnie siła woli i konsekwencja w podejmowanych staraniach. Hartmut jest bliski załamania już na początku, gdy jak mówi: Kaj stanął na jego drodze jak góra nie do pokonania. Zachowania destruktcyjne Kaja, tj. spazmatyczny płacz, agresja, wczepianie się we włosy, wypluwanie jedzenia, posiłki w kaftanie, ciągle rozbieranie się, bronienie się przed myciem, stryżeniem włosów, wydawały się być nie do przezwyciężenia. Jednak chęć niesienia pomocy chłopcu tak cierpiącemu okazała się silniejsza od rezygnacji. W szukaniu przez Hartmuta rozwiązania problemu niezawodna okazała się jego wewnętrzna intuicja, wycucie tego, co dla chorego chłopca jest dobre, a co złe. Ta zdolność pozwoliła Hartmutowi dotrzeć do Kaja. W jego przypadku skuteczne stają się nie okazywanie zainteresowania i brak reagowania emocjonalnego wobec niewłaściwych zachowań chłopca, lecz cierpliwe wyczekiwanie na podjęcie przez Kaja samodzielnej próby wykonania jakiejś czynności. Wspólne drobne sukcesy, tj. usamodzielnianie się, nawiązywanie kontaktu dotykowego, wypowiadanie pierwszych słów mających określone znaczenie czy też wyrażanie własnych potrzeb w sposób niewerbalny, podejmowanie wspólnych działań – to one właśnie cieszą i są najwyższą nagrodą wieńczącą wszystkie trudy i starania. Myślę, że każdy terapeuta czy osoba zajmująca się dzieckiem niepełnosprawnym odczuwa szczególnie emocjonalny związek z tymi podopiecznymi, z którymi najwięcej musiała przejść, tzn. pokonać najwięcej problemów, by zobaczyć choćby niewielki sukces, np. uśmiech i szczęście dziecka. Nie jesteśmy w stanie dowiedzieć się, w jakim stopniu dziecko niepełnosprawne intelektualnie rozumie naszą mowę, nie zawsze potrafi to wyrazić i okazać. Czasem dzieci wydają się być głuche na docierające do nich polecenia, a jednocześnie zaskakują spontanicznością reakcji,

odnajdując się w jakiejś życiowej sytuacji. Dzieci rozumieją na swój sposób. Trzeba więc mówić do nich, w ten sposób można obudzić w dziecku emocje i uczucia.

Mówiąc o zdrowym podejściu terapeutycznym, mam na myśli dążenie nie tylko do zrozumienia potrzeb samego dziecka, ale również do uspołeczniania go, a więc wychodzenie z nim do innych ludzi, przełamywanie sytuacji lękowych i stresujących (zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców) w normalnym środowisku, np. w sklepie, w tramwaju. Wielu rodziców posiadających dziecko niepełnosprawne nie radzi sobie z problemem. Dlatego, oprócz pracy terapeutycznej z dzieckiem, niezmiernie ważne jest niesienie pomocy i wsparcia również jego rodzicom, poprzez udzielanie konkretnych wskazówek do realizacji w codziennym życiu. Wielu rodziców nie godzi się z faktem, że ich dziecko nie mówi, zwłaszcza jeśli we wczesnym dzieciństwie rozwijało się prawidłowo, również w zakresie mowy. Dlatego niezmiernym wzruszeniem napawa moment, kiedy dziecko zaczyna wypowiadać pierwsze słowa, a wśród nich tak długo oczekiwane słowo „mama”. Rodziny, w których jest dziecko niepełnosprawne, często rezygnują z własnych planów zawodowych, obawiają się nawet wspólnych wyjazdów wakacyjnych. Bardzo bolesna jest dla rodziców również obawa o przyszłość ich niepełnosprawnego dziecka.

Można powiedzieć, że Kaj jest jednym z tych dzieci, które cierpią przede wszystkim na głód szczęścia i miłości. Nasuwa się tu pytanie: na ile jesteśmy w stanie rozpoznać potrzeby takiego dziecka i zaspokoić jego „głód” uczuć. Można by też rozpatrywać kwestię tego, czy bardziej szczęśliwe są dzieci żyjące we własnym świecie, którym ogrom przytłaczającej choroby nie pozwala być świadomymi własnego stanu, czy też jednak dzieci żyjące w normalnych relacjach z otoczeniem i jednocześnie świadomie zmagające się ze swoją fizyczną niepełnosprawnością. Myślę, że w obydwu przypadkach szczęściem dla dzieci jest bliskość drugiej osoby, poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, stabilnej sytuacji.

Nieco inny natomiast wymiar w obydwu grupach przybiera odczuwanie nieszczęścia. Dla dziecka sprawnego intelektualnie mogą być to różne marzenia, plany, które nigdy nie zostaną zrealizowane z powodu jego ograniczeń związanych z chorobą. W przypadku dziecka zaburzonego intelektualnie często nie wiemy, czy np. jego płacz jest spowodowany odczuwaniem bólu fizycznego czy raczej jakimś głębokim, nieznanym nam przeżyciem.

Myślę, że najbardziej wymownym podsumowaniem i potwierdzeniem sensowności tego wszystkiego, czego doświadczył autor książki, są jego słowa: Nigdy nie zapomnę wspólnie z Kajem wylanych łez i tego wszystkiego co przeszliśmy. Ale najważniejsze jest to, co pozostało – uśmiech i szczęście dziecka. Z pewnością wydarzenia te stały się ważną lekcją życia dla Hartmuta, młodego człowieka o wielkiej wrażliwości serca. Również dla wszystkich terapeutów pointa zawarta w słowach autora powinna być siłą dodającą otuchy i napawającą optymizmem w dążeniu do zrozumienia dzieci niepełnosprawnych i niesieniu im pomocy, choć droga ta nie jest łatwa.

KULINARIA

Przed nami święta. Jest to okres, w którym dużo czasu poświęcamy w kuchni na stworzenie wielkanocnych przysmaków. Aby wam ułatwić świąteczne gotowanie i pieczenie podajemy kilka przepisów, które mogą Was zainspirować. Zaczerpnęliśmy je z Kuchni Lidla, od Magdy Gessler oraz z kulinarnych portali internetowych; oto one:

Żurek wielkanocny: przepis Magdy Gessler

Żurek wielkanocny musi się znaleźć na świątecznym stole. Jak go przygotować? Czy konieczny jest zakwas na żurek? Przepis Magdy Gessler oraz receptura Ewy Wachowicz należą do najpopularniejszych przepisów na żurek, jakich szukają internauci w sieci. Poznajcie je!

Żurek wielkanocny

Żurek wielkanocny to prawdziwy król na wielkanocnym stole. Wiele gospodyń domowych nie wyobraża sobie bez niego świąt. W każdym domu przygotowuje się go nieco inaczej. Jedni robią żurek na wędzonce, inni - tylko na zakwasie. Jedno jest pewne: najlepszy żurek wielkanocny to taki, który pojawi się na świątecznym stole, przy którym usiadziemy z bliskimi.

Jeśli nie macie sprawdzonego przepisu na żurek wielkanocny, na pewno zastanawiacie się, jaki będzie najlepszy żurek. Przepis na idealny żurek zależy od gospodyni. Jak tę potrawę przygotowuje znana restauratorka? Jak przygotować zakwas na żurek według Magdy Gessler i ugotować prawdziwy żurek wielkanocny na wędzonce?

Nie wszyscy w Wielkanoc zjadają się żurkiem. Są tacy, którzy wybierają biały barszcz czy zupę chrzanową. Dla tych, którzy wolą tradycyjny żurek - z jajkiem i białą kielbasą - mamy przepis na żurek według Magdy Gessler.

Składniki na żurek

- 350 g mąki razowej
- 1 l wody
- 4 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- 5 prawdziwków
- 1 łyżka masła
- 1 l bulionu warzywnego
- 250 ml śmietany
- 4 jajka
- 300 g białej kielbasy
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- majeranek
- chrzan (opcjonalnie)

Przygotowanie

Zakwas na żur:

do dużego garnka wsypać mąkę i zalać ją taką ilością wrzącej wody, aż masa będzie gładka. Dolać pozostałą wodę.

Dodać 3 ząbki czosnku, liście laurowe i ziele angielskie.

Garnek przykryć i owiazać gazą. Odstawić na 3 dni w ciepłe miejsce.

Po upływie 3 dni zakwas przecedzić.

Prawdziwki pokroić i podsmażyć na rozgrzanym maśle. Zalać bulionem i gotować aż grzyby będą miękkie.

Dodać zakwas na żur, śmietanę, wyciśnięty ząbek czosnku oraz szczyptę majeranku.

Doprawić solą i pieprzem. Opcjonalnie dodać chrzan do smaku.

Jajka ugotować na twardo.

Kiełbasę parzyć około 20 minut.

Jajka pokroić na ćwiartki, a kiełbasę w plasterki.

Żurek podawać z kiełbasą i jajkiem, posypać posiekaną natką pietruszki.

Odpowiednio kwaśny, świetnie doprawiony, odrobinę tłusty choć jednocześnie lekki. Z jajeczkiem, białą kiełbasą i chrzanem. Taki powinien być żurek idealny. I taki właśnie jest żurek Magdy Gessler. Sekret żurku wielkanocnego jest na prawdziwym, domowym zakwasie! Wypróbuj żurek z dodatkiem grzybów, z kiełbasą i jajkiem, doprawiony aromatycznym majerankiem. Gwarantujemy, że żurek na Wielkanoc według przepisu Magdy Gessler zrobi furorę wśród gości!



Żurek babci

Sprawdzony przepis babci na wyśmienity żurek! Koniecznie wypróbuj przepis!

Składniki

- kielbasa biała – 600 g
- czosnek – 2 ząbki
- pieprz czarny – 5 ziaren
- liść laurowy – 1 szt.
- ziele angielskie – 3 ziarna
- suszone grzyby – 3 szt.
- zakwas na żur – 500 ml
- jaja – 4 szt.
- majeranek
- sól
- pieprz

Przygotowanie

KROK 1. GOTUJEMY KIELBASE

Gotujemy dwa litry wody. Do wrzątku wrzucamy kielbasę, doprawiamy przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i suszone grzyby. Gotujemy 15-20 minut.

KROK 2. PRZYPRAWIAMY ŻUR MAJERANKIEM

Kielbasę wyjmujemy i odkładamy na bok. Otrzymany wywar odciedzamy za pomocą sita. Suszone grzyby odkładamy na bok. Do wywaru dodajemy zakwas na żur. Przyprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Gotujemy na wolnym ogniu.

KROK 3. KROIMY KIELBASE, GRZYBK I JAJA

Jaja gotujemy na twardo. Pozostawiamy do ostudzenia, a następnie obieramy ze skorupki i kroimy w ćwiartki. Kielbasę kroimy w plastry, a wyciągnięte z wywaru grzybki – kroimy drobno.

KROK 4. SERWUJEMY

Na głęboki talerz wlewamy żurek. Dodajemy krążki kielbasy, posiekane grzybki oraz cząstki jajek. Zupę można doprawić łyżką kwaśnej śmietany.

Żurek chrzanowy z kielbasą

Wielkanocne śniadanie smakuje najlepiej, kiedy rozpoczyna je domowy żurek z suszonymi grzybami i kielbasą.

Składniki:

- zakwas z mąki żytniej – 500 ml
- bulion warzywny z grzybami – 500 ml
- cebula – 1 szt.
- kielbasa śląska lub biała – 500 g
- suszony majeranek – 2 łyżki

- chrzan tarty – 4 łyżeczki
- czosnek – 2 ząbki
- śmietanka UHT 30% – 150 ml
- cukier – 1 szczypta
- natka pietruszki
- olej
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania

Krok 1: Gotujemy bulion

Suszone grzyby namaczamy przez ok. 30 minut.

Włoszczyznę obieramy i kroimy na mniejsze kawałki.

Warzywa przekładamy do garnka razem z przyprawami.

Dodajemy suszone grzyby razem z wodą, w której się moczyły.

Następnie wlewamy tyle wody, aby przykryła warzywa w całości.

Bulion gotujemy na wolnym ogniu. Następnie bulion odcedzamy.

Krok 2: Gotujemy żurek

Ugotowane w bulionie grzyby kroimy w cienkie paski, a cebulę w kostkę. Całość podsmażamy na odrobinie oleju i przekładamy do garnka.

Kiełbasę kroimy w plastry i smażymy na tej samej patelni.

Usmażoną kiełbasę również przekładamy do garnka.

Dolewamy bulion oraz zakwas i gotujemy żurek.

Krok 3: Doprawiamy żurek

Żurek doprawiamy solą, pieprzem i roztartym w dłoniach majerankiem. Gdy zupa się zagotuje, dodajemy śmietankę i chrzan. Żurek doprawiamy do smaku solą i pieprzem, a pod koniec gotowania cukrem.

Przed podaniem dekorujemy natką pietruszki.

Jajko pieczone w awokado

Pyszny sposób na udane śniadanie w zdrowym i efektownym stylu – połówki awokado zapieczone z jajkiem i posypane boczkiem.

Składniki

2 dojrzałe awokado

4 jajka

2 plasterki boczku wędzonego

1/2 pęczka szczypiorku

sól

pieprz

Przygotowanie

Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestki. Miejsce po pestce delikatnie poszerzamy, wyciągając część miąższu łyżeczką. Owoce układamy skórką do dołu w naczyniu żaroodpornym. Do zagłębień po pestkach wbijamy po jednym jajku. Oprószamy je odrobiną soli i pieprzu. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na mniej więcej 10-15 minut, aż białko całkowicie się zetnie.

Na rozgrzaną patelnię posmarowaną odrobiną tłuszczu wkładamy plasterki boczku i obsmażamy z dwóch stron. Zdejmujemy boczek z patelni, a gdy ostygnie, kruszymy go na mniejsze kawałki. Upieczone awokado wyjmujemy z piekarnika, dekorujemy odrobiną chrupiącego boczku oraz posiekanym szczypiorkiem. Podajemy na ciepło.

Faszerowane jajka – wielkanocne

Nie wyobrażamy sobie Wielkanocy bez jajek. Ów symbol narodzin i nowego życia, w wersji wielkanocnej, to nie tylko pisanki i kraszanki w koszyczku ze święconką, ale i jaja ze świątecznego stołu, faszerowane na dziesiątki sposób.

Jaja gotujemy na twardo, oddzielamy żółtka od białek. Białka układamy na półmisku - może na liściach sałaty.

Żółtka wrzucamy do miseczki. A potem.

Potem komponujemy z nich farsz, czyli kulinarnie szalejemy, bowiem wachlarz możliwości jest ogromny, a i nasza inwencja twórcza w tym zakresie bywa naprawdę imponująca.

Uwielbiamy prostotę tej potrawy i mnogość wariantów oraz to, że nigdy nie wychodzą takie same.

Zawsze posypujemy je posiekanym szczypiorkiem, nie żałujemy też natki i koperku – powinny być zielone. Przecież to potrawa na wiosnę. Zazwyczaj na świątecznym stole pojawia się ich kilka rodzajów.

Jaja faszerowane pastami: z pieczarek, tuńczyka, łososia i zielonego groszku, czyli do wyboru, do koloru. Polecamy! Oto kilka przepisów:

Jajka z pieczarkami – szybko, łatwo i smacznie!

Składniki:

8 jajek,
4 duże pieczarki,
2 ząbki czosnku,
ok. 2 łyżeczki śmietany,
1 łyżka oliwy z oliwek,
4 łyżki majonezu,
2 łyżeczki chrzanu,
posiekana dymka lub szczypiorek,
garśćposiekanej natki pietruszki.

Przygotowanie:

Jajka gotujemy na twardo, studzimy i obieramy.

Kroimy je na pół,
żółtka wyjmujemy do dwóch misek i rozgniatamy.
Białka układamy na talerzu. Pieczarki ścieramy na grubych oczkach i przesmażamy na oliwie ze startym czosnkiem, aż odparuje woda. Gdy ostygną, łączymy je z żółtkami.
Dodajemy: natkę z pietruszki, śmietanę, majonez oraz sól i pieprz (majonezu i śmietany dodajemy w takiej ilości, aby farsz się połączył).
Farsz nakładamy na połówki jajek, dekorujemy sosem (majonez i chrzan dokładnie mieszamy).
Podajemy na posiekanym. szczypiorku lub dymce z pieczywem.

Jajka faszerowane tuńczykiem

- ich przygotowanie, choć banalnie proste, może być świetną zabawą dla całej rodziny.

Składniki:
6 jajek,
puszka tuńczyka, sól, pieprz,
3 łyżki majonezu,
posiekany szczypiorek lub natka pietruszki.

Ugotowane na twardo jajka obieramy ze skorupki i kroimy na pół. Żółtka mieszamy z tuńczykiem z puszki i dodajemy trochę majonezu oraz sól i pieprz, dodajemy zieleninę.
Gotowe!

Jajka faszerowane pastą z zielonego groszku.

Składniki: 6 jajek,
opakowanie mrożonego groszku,
50 g miękkiego masła,
łyżeczka soli,
2 łyżki gęstej, tłustej śmietany ewentualnie garść startego sera typu gruyere lub parmezan
Jajka gotujemy, przekrawamy na pół i wyjmujemy żółtka.
Groszek gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy i miksujemy z masłem i żółtkami. Dodajemy śmietanę i ewentualnie ser. Doprawiamy do smaku.
Farszem nadziewamy wydrążone białka.

Jajka z łososiem

Składniki:
6 jaj ugotowanych na twardo,
100 g wędzonego łososia,
2 ogórki konserwowe,
2 łyżki posiekanego koperku,
sól,
pieprz,
sok z cytryny,
1-2 łyżki majonezu do dekoracji,

Plastry łosia,
oliwki,
szczypior,
koperek,
kapary,
świeży ogórek, r
rzodkiewka, itp.

Przygotowanie:

Jajka obieramy ze skorupki, kroimy na pół i ostrożnie wyjmujemy żółtka.

Półówki białek układamy na półmisku.

Żółtka przekładamy do miski i mieszamy je z drobno posiekanymi ogórkami, koperkiem i łososiem, którego skrapiamy sokiem z cytryny.

Dodajemy sól i pieprz, majonez i wszystko dokładnie mieszamy.

Nakładamy powstałą masę do białek.

Dekorujemy.

Biała kielbasa z suszonymi pomidorami

Suszone pomidory oraz papryka konserwowa razem z białą kielbasą stworzą świetną kompozycję smakową! W sam raz na świąteczny stół!

Składniki

- biała kielbasa parzona – 10 szt.
- cebula – 4 szt.
- czosnek – 4 ząbki
- koncentrat pomidorowy – 200 g
- suszone pomidory w oliwie
- papryka konserwowa – 2-4 szt.
- papryka słodka
- majeranek
- cukier
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania

KROK 1. Kielbasę nacinamy i podsmażamy

Białą kielbasę delikatnie nacinamy z jednej strony. Patelnię rozgrzewamy z odrobiną oleju.

Układamy na niej kielbasę i smażymy z obu stron do zarumienienia.

KROK 2. Kroimy cebulę

Cebulę kroimy w piórka. Zalewę z suszonych pomidorów odlewamy i odkładamy na bok, natomiast

pomidory drobno siekamy. Paprykę konserwową kroimy w paski, a czosnek w plastry.

Podsmażoną kielbasę przekładamy na talerz.

KROK 3. Gotujemy sos

Cebulę smażymy na złoty kolor na oleju pozostałym po suszonych pomidorach. Jeśli jest go za mało

– dodajemy rzepakowego. Dodajemy czosnek oraz koncentrat pomidorowy. Wlewamy odrobinę zalewy z papryki konserwowej. Dodajemy suszone pomidory. Mieszymy.

KROK 4. Doprawiamy sos

Dodajemy paprykę konserwową i całość podlewamy zalewą z papryki. Ponownie mieszamy. Doprawiamy pieprzem, cukrem, solą, majerankiem oraz słodką papryką do smaku. Chwilę dusimy.

Sos układamy na talerz. Kielbaski układamy na sosie. Podajemy na gorąco z pieczywem.

Schab pieczony

Składniki:

1 kg świeżego schabu z kością niezbyt szerokiego,
ulubione przyprawy ziołowe,
oliwa, duża cebula pokrojona w cienkie plastry.

Sposób przygotowania:

Do naczynia wlewamy zimną wodę i solimy tak by woda była wyczuwalnie słona i wkładamy schab na noc.

Następnego dnia wyjmujemy z wody i wkładamy do mieszanki oliwy z ziołami i obkładamy plasterkami cebuli na ok. 3 godziny.

Następnie wyjmujemy z przypraw, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 1 godz. w temp. 200 stopni Celsjusza.

Podajemy z ulubionym sosem, ćwikłą, żurawiną lub innym dodatkiem do drugiego dania.

Jeżeli chcemy schab na zimno wystarczy namoczyć w solance na kilka godzin, ostrym nożem zrobić otwór pośrodku i wcisnąć wzdłuż suszone śliwki, oprószyć majerankiem i pieprzem. Piec jak wyżej.

Kurczak w sosie pieczarkowym z estragonem

Pyszny sos pieczarkowy z dodatkiem białego wina sprawi, że kurczak będzie smakował tak dobrze, jak nigdy dotąd.

Składniki

- 3 piersi kurczaka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule
- 250 g pieczarek
- 200 ml białego wina
- 400 ml bulionu drobiowego
- 200 ml śmietany 30%

- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżeczki suszonego estragonu
- sól
- pieprz

Przygotowanie

Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę, a następnie podsmażamy z dwóch stron pokrojone na mniejsze kawałki piersi kurczaka. Mięso przekładamy na talerz.

Na tę samą patelnię wrzucamy pokrojone na plasterki pieczarki i podsmażamy, aż nabiorą brązowego koloru (w razie potrzeby dodajemy więcej oliwy). Dodajemy posiekaną cebulę i razem podsmażamy przez chwilę.

Na patelnię wlewamy wino i redukujemy na dość dużym ogniu, aż na patelni pozostanie około 1/3 sosu.

Dodajemy bulion, śmietanę oraz musztardę, mieszamy, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy, aż sos zredukuje się mniej więcej o połowę.

Na patelnię ponownie wkładamy mięso, dodajemy estragon i całość gotujemy jeszcze przez mniej więcej 5 minut.

Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Babka drożdżowa z rodzynkami



Składniki:

500 g mąki
150 g cukru
50 g świeżych Drożdży Babuni
200 ml ciepłego mleka

6 żółtek
125 g roztopionego masła
1/2 łyżeczki soli
10 g cukru waniliowego lub aromat waniliowy
6 łyżek cukru pudru
5 g masła do wysmarowania formy
ok. 2 łyżki rodzynek

Przygotowanie:

Zrobić rozczyń: drożdże oraz cukier rozetrzeć, następnie dodać 100 g mąki i 100 g ciepłego mleka aby powstała gęsta masa. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 60 minut. Roztopić masło. Wystudzone masło dodać do utartych z cukrem żółtek. Mąkę przesiać, wymieszać z solą i cukrem waniliowym. Wszystko razem połączyć. Dodać wyrośnięty rozczyń, szczyptę soli, resztę mleka i cały czas wyrabiać ręką, aż w cieście ukażą się pęcherzyki powietrza i zacznie odstawać od brzegów miski. Dodać rodzynki i wymieszać z ciastem. Formę na babkę posmarować masłem. Ciasto przelać do foremki i odstawić przykryte czystą ściereczką na ok. godzinę, do wyrośnięcia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni ok. 50 min. Schłodzone ciasto posypać cukrem pudrem lub poleć lukrem.

Aromatyczna babka z suszonymi owocami

Przygotuj babkę z suszonymi owocami i orzechami, doprawioną aromatycznymi przyprawami – kardamonem, kolendrą i cynamonem!

Składniki

Ciasto drożdżowe

- mleko – 300 ml
- świeże drożdże – 42 g
- cukier – 200 g
- mąka – 600 g
- masło – 150 g
- jaja, rozmiar L – 3 szt.
- sól – 1 szczypta

Babka

- mielony kardamon – łyżeczki
- mielona kolendra – łyżeczki
- mielony cynamon – 2 łyżeczki
- migdały w słupkach – 100 g
- suszone morele – 75 g
- rodzyнки – 75 g
- amaretto – 3 łyżki
- mąka – 1 łyżka
- tłuszcz do wysmarowania formy

Dekoracja

- cukier puder
- bita śmietana
- kompot z wiśni

Przygotuj

- formę do babki (o średnicy 22 cm)
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C

Przygotowanie:

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN

Podgrzewamy 200 ml mleka. Mieszymy z pozostałym mlekiem w małej misce, tak aby ciecz miała mniej więcej temperaturę ciała.

Drożdże kruszymy i rozpuszczamy w 1 łyżce cukru.

Pozostawiamy pod przykryciem do wyrośnięcia na 15 minut.

KROK 2: ZAGNIATAMY CIASTO

Pozostały cukier, mąkę, sól i masło w kawałkach mieszamy w misce.

Dodajemy wyrośnięte drożdże i jajka. Wszystkie składniki zagniatamy na gładkie ciasto. Podczas zagniatania dodajemy kardamon, kolendrę i 1 łyżeczkę cynamonu. Miskę przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę, aż ciasto podwoi swoją objętość.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY BAKALIE

Migdały w słupkach lekko prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu i studzimy.

Morele kroimy w kostkę i mieszamy z rodzynkami i amaretto, odstawiamy.

Suszone owoce mieszamy z mąką i razem ze słupkami migdałów zagniatamy z ciastem po jego wyrośnięciu.

Przekładamy dowysmarowanej formy i ponownie pozostawiamy pod przykryciem na 30 minut do wyrośnięcia.

KROK 4: PIECZEMY BABKĘ

Babkę pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 50 minut.

Ewentualnie - pod koniec czasu pieczenia przykrywamy folią aluminiową, aby wierzch za bardzo się nierumienił.

Wyjmujemy z piekarnika, studzimy i wyjmujemy z formy.

Cukier puder mieszamy z pozostałym cynamonem, posypujemy nim babkę. Podajemy z bitą śmietaną i kompotem z wiśni.

Prosty PRZEPIS NA MAZUREK wielkanocny.

Wśród sztandarowych przysmaków polskiej kuchni wielkanocnej jest mazurek - tradycyjnie, niskie, słodkie ciasto. Klasyczny mazurek ma kształt prostokąta, rozmiary kartki z zeszytu, jest nieprzystojnie pyszny i bogato przystrojony. Mówi się, że na nasze stoły trafił w XVII wieku, aż z dalekiej Turcji.

Nazwa mazurek pochodzi najprawdopodobniej od słowa Mazur (kiedyś mieszkaniec Mazowsza), a wzięła się z dużej popularności ciasta w tym regionie.

Wielkanocna baba strojna być nie musi, ale mazurek... Wszak ma być nie tylko rekompensatą za kulinarną wstrzemięźliwość podczas Wielkiego Postu, ale też być klejnotem świątecznego stołu. Podajemy sprawdzony przepis na tradycyjny mazurek.

Mazurek doceniamy tym bardziej, że raczymy się nim tylko raz w roku. Mamy dla Was wyjątkowo prosty i szybki przepis - podejmiecie wyzwanie?

Składniki - czego potrzebujemy do zrobienia mazurka?

- 200 g mąki
- 100 g masła
- 50 g cukru (jedna czwarta szklanki)
- kajmak w puszcze
- dekoracje: migdały, suszone owoce, lukier, kandyzowane plastry pomarańczy, posiekane orzechy, starta biała czekolada

Przygotowanie

Mąkę, masło i cukier zagniatamy, po czym jednolitą masę - zawiniętą w folię spożywczą - wkładamy do lodówki na pół godziny.

Po wyjęciu, chwytamy za wałek. Wyklejamy ciastem formę (pozostawmy wyższe boki).

Nakłuwamy widelcem środek.

Umieszczamy w piekarniku, gdzie mazurek piecze się w temperaturze 160 stopni przez około 20-25 minut (do złotego koloru).

Wyjmujemy i studzimy - ostrożnie.

Umieszczamy na cieście masę kajmakową.

Teraz uruchamiamy wyobraźnię, i zdobimy wedle uznania.

Wskazówki:

- jeśli nie przepadacie za zbytnią słodyczą, możecie przełamać smak mazurka dodając ... solone orzeszki lub sok z cytryny

-- do masy kajmakowej można dodać dwie łyżki śmietany 12%

Regionalny – z wielkopolski mazurek wielkanocny

Słodka masa orzechowa i chrupiące ciasto. Udekorowany polewą i bakaliami – to musi być idealnymazurek wielkanocny!

Składniki

Ciasto

- masło roślinne – 250 g
- żółtka – 6 szt.
- cukier – 1 szklanka
- mąka pszenna tortowa – 400 g
- mąka ziemniaczana – 1 łyżka
- proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

Masa

- mleko – 500 ml
- żółtka – 5 szt.
- mąka pszenna tortowa – 3 łyżki
- cukier – 1 szklanka
- masło – 200 g
- orzechy włoskie – 300 g
- spirytus według uznania
- polewa czekoladowa
- bakalie

Przygotuj

- dwie blaszki o wymiarach 35 x 24 cm
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C (termoobieg) lub 190°C (bez termoobiegu)

Krok 1: Przygotowujemy ciasto

Masło roślinne ucieramy z żółtkami i cukrem (dodajemy na zmianę cukier i żółtka).

Mąkę pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia, przesiane wcześniej przez sito, stopniowo łączymy z ucieraną masą.

Rozkładamy na dwóch równych blaszkach i wkładamy pojedynczo do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C (termoobieg) lub 190°C (bez termoobiegu) na 15-18 minut.

Krok 2: Przygotowujemy masę

Odlewamy trochę zimnego mleka i w nim rozrabiamy żółtka i mąkę, do pozostałego mleka wsypujemy cukier i gotujemy. Gdy mleko jest już ciepłe, wlewamy mleko z żółtkami i mąką. Ciągłemieszając, doprowadzamy do zagotowania. Odstawiamy do wystygnięcia. Ucieramy masło, dodając ugotowany roztwór, wsypujemy zmielone orzechy i wlewamy spirytus.

Krok 3: Przekładamy ciasto masą

Tak przygotowaną masę rozkładamy równomiernie na jednym z przygotowanych placków, drugim przykrywamy, dobrze przyciskamy. Całość polewamy polewą czekoladową i ozdabiamy dowolnymi bakaliami. Mazurek przygotowujemy na 2 lub 3 dni przed świętami. Ciasto możemy podać na szklanej prostokątnej podstawie lub desce. Od razu je kroimy, ozdabiamy barwinkiem i małymi gałązkami forsycji, mając na uwadze cały wystrój wielkanocnego stołu.

Mazurek - prosty, szybki, niebanalny

Mazurek jest dla mnie kwintesencją Świąt Wielkiej Nocy. Jest to nie tylko słodki dodatek, ale także wspaniała dekoracja stołu.

Każdy mazurek bowiem powinien być bogato zdobiony i przede wszystkim niemożliwie słodki! Do ozdoby można wykorzystać niemal wszystko to, co lubimy najbardziej np. orzechy, suszone owoce lub lukier. Polecany przeze mnie mazurek jest niezwykle prosty w zrobieniu, a jego dekorowanie to świetna zabawa nie tylko dla dzieci, ale też dla całej rodziny.

Składniki (ciasto na blaszkę wielkości 15x20 cm):

- 200 g mąki pszennej (typ 550)
- 100 g zimnego masła
- 100 g cukru
- 1 jajko
- odrobina zimnej wody
- 1 słoik dobrej konfitury porzeczkowej (lub każdej innej np. figowej) na lukier:
- 1 białko
- ok. 1,5 szklanki cukru pudru
- sok z . cytryny
- barwniki naturalne. Radzę wykorzystać: kurkumę, soki z jagód, buraka, marchwi, a także rozgniecione listki pietruszki lub bazylii. Wystarczy kilka kropel, żeby uzyskać miły dla oka kolor.

Wykonanie:

Mąkę połączyć z cukrem, dodać zimne masło pokrojone w kostkę. Rozcierać palcami do uzyskania konsystencji mokrego piasku.

Dodać jajko i dalej wyrabiać ciasto. Jeśli ciasto się kruszy, dodać odrobinę zimnej wody - ciasto powinno być w miarę zwarte, ale nie powinno kleić się do rąk.

Uformować kulę z ciasta, owinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut.

Schłodzone ciasto rozwałkować na blacie posypanym mąką. Wyłożyć nim formę posmarowaną masłem. Nakłuć widelcem, aby uniknąć wzrastania ciasta. Piec w temperaturze 200 stopni (termoobieg) przez około 20-25 minut.

Jeśli chcecie zrobić piękne ozdoby np. warkocze z ciasta, można je przygotować oddzielnie i przykleić do ciasta lukrem. Oczywiście można przykleić je przed pieczeniem i upiec razem.

Po ostudzeniu ciasta na całą powierzchnię wyłożyć gęstą konfiturę z porzeczek.

Przygotowanie lukru nie zajmie wiele czasu. Umieszczamy w misce białko, dodajemy 1 szklankę cukru pudru i ucieramy (nie ubijamy) na gładką masę. Stopniowo dodajemy resztę cukru. Masa powinna być gładka i gęsta.

Wykładamy wierzch mazurka białą masą lukrową. Pozostały lukier (np. zabarwiony) wykorzystujemy do ozdobienia mazurka według własnego uznania.

Tradycyjny mazurek wielkanocny Magdy Gessler

Podczas Świąt Wielkanocnych większość z nas zajada się słodkami – wypiekami takimi jak babki, serniki i mazurki. Dla tych, którzy chcą wybrać właśnie mazurek, mamy przepis na tradycyjny mazurek wielkanocny według Magdy Gessler.

Przepis na tradycyjny mazurek wielkanocny Magdy Gessler nie jest skomplikowany. Mazurek z tego przepisu wychodzi smaczny i przypadnie do gustu nawet tym, którzy nie są wielbicielami słodkości.

Oto przepis:

Składniki na kruche ciasto

- 4 ugotowane żółtka
- 100 g cukru
- 200 g masła

- 300 g mąki
- łyżka lodowatej wody
- szczypta soli
- skórka starta z cytryny

Wykonanie kruchego ciasta

Żółtka przecieramy przez drobne sito.

Dodajemy cukier, masło i mąkę.

Do tego łyżka lodowatej wody i szczypta soli.

Na końcu dodajemy skórkę z cytryny.

Szybko wszystko zagniatamy, zawijamy i wkładamy do lodówki co najmniej na dwie godziny.

Pieczemy w temperaturze 200 stopni do 20 minut do uzyskania złotego koloru

Na wierzch mazurka kładziemy wszystko, co uważamy za stosowne. Magda Gessler proponuje na przykład masę marcepanową i sos różany.

Pomysł na nadzienia do mazurka Magdy Gessler:

nadzienie orzechowe:

3/4 szklanki mleka

1 szklanka cukru

150 g mielonych orzechów włoskich

150 g masła

Przygotowanie

zagotować mleko z cukrem. Gotować aż płyn stanie się szklisty i zgęstnieje. Zdjąć z ognia, dodać orzechy, wymieszać. Ostudzić.

Do letniej masy orzechowej dodać masło i zmiksować.

Masę orzechową wyłożyć na mazurek

Ozdobić według własnego pomysłu

nadzienie czekoladowe:

250 ml śmietany kremówki

400 g gorzkiej czekolady

Przygotowanie

Posiekać czekoladę.

Zagotować kremówkę.

Do gorącej wsypać czekoladę, odkładając 3-4 łyżki. Wymieszać.

Po kilku minutach dodać pozostałą czekoladę. Zamieszać.

Wylać na upieczone ciasto lub na nadzienie orzechowe.

Ozdobić według własnego pomysłu



Życzymy smacznego i zapraszamy do... kuchni