

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Rozdział I. Wybrane aspekty terapii i rewalidacji dzieci	
z upośledzeniem umysłowym w świetle literatury przedmiotu ..	11
1. Rola rodziny i szkoły w procesie wspomagania dzieci	
z problemem rozwojowym	11
2. Charakterystyka upośledzenia umysłowego w stopniu lekkim	16
3. Wybrane metody rewalidacyjno-terapeutyczne	19
3.1. Terapia poznawczo-behawioralna	22
3.2. Terapia polisensoryczna	24
3.3. Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne	26
3.4. Techniki Relaksacyjne Edmunda Jacobsona	28
4. Własne obserwacje i doświadczenia.....	30
Rozdział II. Część praktyczna - Struktura programu profilaktyczno-	
-rewalidacyjnego <i>Warto być!</i> skierowanego do dzieci	
z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim	35
1. Cele i zadania programu	35
2. Scenariusze zajęć	38
2.1. Sfera umysłowa	38
2.1.1. <i>Żyli sobie szczęśliwie...i co było dalej</i>	38
2.1.2. <i>Nasze argumenty</i>	39
2.1.3. <i>Nasze improwizacje</i>	40
2.1.4. <i>Ćwiczenie myślenia</i>	41
2.2. Sfera fizyczna	43
2.2.1. <i>Moje zajęcia w domu</i>	43
2.2.2. <i>Zabawy relaksacyjne przy muzyce</i>	46
2.2.3. <i>Moje ciało, przestrzeń i relacje</i>	48
2.3. Sfera psychiczna	50
2.3.1. <i>Lubię być sobą</i>	50
2.3.2. <i>Moje samopoczucie</i>	52
2.3.3. <i>Lubię siebie i akceptuję innych</i>	53
2.4. Sfera emocjonalna	54
2.4.1. <i>Najlepszy sposób na relaks</i>	54
2.4.2. <i>Zachowanie i uczucia innych</i>	57

2.4.3. <i>Moje odczucia artystyczne</i>	59
2.5. Sfera społeczna	60
2.5.1. <i>Ocenianie siebie</i>	60
2.5.2. <i>Sposoby porozumiewania się – mowa werbalna i niewerbalna</i>	61
2.5.3. <i>Grupowe tworzenie układów choreograficznych do wybranych utworów muzycznych</i>	62
Rozdział III. Działania profilaktyczne skierowane do rodziców wychowujących dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim	63
1. Scenariusze spotkań z rodzicami	63
1.1. Spotkanie wprowadzające – <i>Po co tutaj jesteśmy</i>	63
1.2. Sfera poznawcza – <i>Jak motywować dziecko do uczenia się</i> ..	64
1.3. Sfera psychiczna – <i>Moje dziecko – moja wyobraźnia</i>	65
1.4. Sfera emocjonalna – <i>Jak panować nad emocjami i skutecznie radzić sobie ze stresem?</i>	68
1.5. Sfera społeczna – <i>Bezpieczeństwo mojego dziecka w domu i poza nim</i>	70
1.6. Sfera fizyczna – <i>Bliskość fizyczna z moim dzieckiem</i>	71
1.7. Spotkanie podsumowujące – <i>Po co tutaj byliśmy?</i>	74
2. Struktura programu	75
3. Ewaluacja	77
Zakończenie	78
Bibliografia	80
Załączniki	85
Załącznik 1. Ankieta dla rodziców	85
Załącznik 2. Legenda „Wars i Sawa”	87
Załącznik 3. Nasze emocje	89
Załącznik 4. Samoocena i ocena innych	93
Załącznik 5. Mowa niewerbalna	94
Załącznik 6. Spotkanie inauguracyjne dla rodziców	96
Załącznik 7. Motywacja i jej znaczenie	98
Załącznik 8. Zasady Rodzicielskiego Wychowania	100
Załącznik 9. Stres i jego znaczenie	100
Załącznik 10. Minitest dla rodziców	102
Zawartość CD-ROM	104