

## Spis treści

1. Co robić, by dziecku chciało się chcieć?	3
2. Człowiek co chce uczynić może	9
3. Pomocnik jak się uczyć, aby się nauczyć	12
4. Co było w szkole	19
5. Psychologiczne gry uczniów	21
6. Lizus z błaznem na imieninach	23
7. Co można zrobić, by wyostrzyć umysł?	25
8. Rower czy jowej	32
9. Dziecko szczęśliwe jak Holender	37
10. Kiedy dół staje się chorobą	40
11. Matura i co dalej...	45
12. Dysleksja – mistrzyni paradoksów	48

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4581-3

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86025

ćwiczyć trzeba systematycznie. Podobnie jak w przypadku treningu fizycznego nikt nie oczekuje, że po trzech wizytach na siłowni rozwinie sobie klatę niczym Schwarzenegger.

**Neurobik – tak nazywa się niekiedy ćwiczenia poznawcze na kształt umysłowego aerobiku. Czy rzeczywiście umysł można trenować jak mięśnie?**

Jak każda analogia, również ta ma swoje ograniczenia. Trening poznawczy, podobnie jak fizyczny, wymaga motywacji i systematyczności. Przy czym trenujący fizycznie rozumieją, że potrzebny jest systematyczny wysiłek, i jeśli go brakuje, obwiniają raczej siebie, a nie zestaw ćwiczeń. Natomiast w przypadku treningu poznawczego, gdy komuś przestaje się chcieć, często stwierdza, że trening nie działa. Poza tym mięśnie mają szeroki zakres stosowania: jeśli wyćwiczymy biceps, możemy go używać w różnym celu i wiele czynności dzięki temu wykonamy lepiej. Natomiast trening poznawczy jest bardziej wybiórczy – ćwiczy specyficzną funkcję, co nie znaczy, że usprawnia umysł jako taki.

**Oba treningi – i fizyczny, i poznawczy – wymagają aktywności. Nie wystarczy rozsiąść się na fotelu, podłączyć pod urządzenie i czekać na efekty.**

Choć są takie próby – mowa o przeczaszkowej stymulacji kory mózgowej prądem stałym, która w ostatnich latach zyskała sporą popularność. Gdyby się okazało, że wystarczy drażnić sobie prądem ten czy inny obszar czaszki, by rozwijać się poznawczo, wielu będzie chciało z tego sposobu skorzystać. Osobiście wątpię, by było to możliwe.

**Póki co trzeba ćwiczyć. Ale co tak naprawdę ćwiczymy podczas treningu poznawczego: umysł czy mózg?**

Nie można ćwiczyć funkcji poznawczych bez angażowania mózgu.

**Jednak na hasło „trening poznawczy” w wyszukiwarce Google pojawia się 30 tysięcy linków, a po wrzuceniu „treningu mózgu” wyskakuje aż 250 tysięcy linków. Wolimy rozwijać mózg niż umysł. Dlaczego?**

Prawdopodobnie rzecz w tym, że neuronauka ma wyższy prestiż niż psychologia i kojarzy się z twardą nauką. Tymczasem z tą twardością – w sensie precyzji pomiaru – różnie bywa. Co więcej, nazwa „trening mózgu” sugeruje, że pomiar jego skuteczności też dokonuje się na poziomie mózgu. Nic podobnego nie ma miejsca. W większości przypadków rejestruje się jedynie zmiany behawioralne czy ewentualną poprawę w wykonywanych czynnościach.

**Ale zmiany w mózgu pod wpływem treningu poznawczego zachodzą... Na przykład poprawia się jego ukrwienie.**

Rzeczywiście. Z badań Sandry Chapman wiemy, że po zastosowaniu takiego treningu u osób starszych podnosi się spoczynkowy poziom ukrwienia mózgu. Stała ilość krwi, jaką mózg ma do dyspozycji, z wiekiem się obniża, co może być przyczyną mniejszej sprawności umysłu. Natomiast trening poznawczy, podobnie jak fizyczny, powoduje lepsze ukrwienie, a zatem utlenowanie mózgu, dzięki czemu działa on lepiej. Ponadto, jak wykazali badacze z Instytutu Nenckiego, pod wpływem takiego treningu poprawia się jakość substancji

## 8. Rower czy jowej

Ponad połowa dzieci przed 7. rokiem życia ma zdiagnozowaną wadę wymowy lub kwalifikuje się na terapię logopedyczną. Specjaliści alarmują, że jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest nadmierne korzystanie z tabletów, smartfonów czy oglądanie telewizji.

Od 6 lat prowadzę badania przesiewowe w szkołach i przedszkolach na terenie województw dolnośląskiego i mazowieckiego. Obejmują one diagnozę logopedyczną dzieci z klas zerowych i klas 1–3 szkoły podstawowej oraz maluchów w wieku od 3 do 6 lat w przedszkolach. Z moich obserwacji wynika, że coraz większa liczba dzieci wymaga terapii logopedycznej. W grupach przedszkolnych (dzieci między 3. a 6. rokiem życia) oraz szkolnych (od 7. do 10. roku życia) do leczenia kwalifikuje się około 60–70 proc. dzieci, ale są takie klasy, w których wady wymowy ma nawet 80 proc. uczniów. Te obserwacje potwierdza dr Ewa Jeżewska-Krasnodębska, autorka wydanej w 2015 roku książki *Przyczyny zaburzeń artykulacji zlokalizowane w układzie obwodowym*. Czytamy tam, że spośród 1009 badanych siedmiolatków zaburzenia artykulacji stwierdzono u 510.

Najczęstszą wadą wymowy jest sygmatyzm międzyzębowy – dzieci mają problem z prawidłową wymową głosek szumiących, syczących [s], [z], [c], [z], gdyż podczas ich wypowiedzenia wkładają język między zęby. Często dzieci mają również problemy z wymową głosek tylnojęzykowych [k], [g] oraz sonornych [l] i [r]. Rzadziej spotyka się jąkanie czy mutyzm wybiórczy, związany z lękiem przed mówieniem w określonych sytuacjach.

### SMOCZEK I TABLET

W Polsce logopeda jest zawodem paramedycznym – nie wypisuje recept ani skierowań, natomiast zwraca uwagę na konieczność konsultacji z innymi specjalistami. Zazwyczaj są to badania psychologiczne, fizjoterapeutyczne, audiologiczne, foniatryczne lub laryngologiczne, integracji sensorycznej, ortodontyczne, neurologiczne. Brak odpowiedniego leczenia może uniemożliwić lub znacznie utrudnić terapię logopedyczną. Dlatego rodzic powinien ściśle współpracować z logopedą i możliwie jak najszybciej wykonać zalecane badania.

### JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY NIEPRAWIDŁOWEJ ARTYKULACJI?

Niedosłuch. Przed dalszą diagnozą logopedyczną należy zawsze sprawdzić słuch. Bada się, czy w uszach nie zalega woskowina i nie zrobiły się czopy, które utrudniają prawidłowy odbiór mowy lub rozumienie poleceń. Jeśli bowiem odbiór jest zakłócony, to naturalną kolejną rzeczą jest nieprawidłowe nadawanie komunikatów. Rodzic powinien się zaniepokoić, jeżeli dziecko ma trudności ze zrozumieniem poleceń, nie zawsze reaguje na swoje imię, ma problemy z koncentracją. Bardzo często w trakcie diagnozy spotykam się z taką reakcją rodziców: „Słuch na pewno ma dobry, reaguje na to, co mówię, rozumie. Takie badania chyba nie mają sensu”. Owszem, mają sens. Nie wystarczy sprawdzić, czy dziecko słyszy szept – to przestarzałe metody badania słuchu. Dziś coraz częściej wykonywane jest badanie Centralnego Zaburzenia Przetwarzania Słuchowego (Central Auditory Processing Disorder, CAPD). Jest ono zalecane, gdy słuch fizjologiczny u dziecka jest prawidłowy,