РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

ПРИРАЧНИК ЗА ИНКЛУЗИВНА НАСТАВА - ПРИМЕРИ

Скопје | Ноември 2016 г.

Наслов:

ПРИРАЧНИК ЗА ИНКЛУЗИВНА НАСТАВА – ПРИМЕРИ

Автори:

1. Александра Пешевска Митановска, професор по математика во ООУ „Љубен Лапе“ - Скопје
2. Јованка Симоновска, професор по одделенска настава во ООУ „Владо Тасевски“ - Скопје
3. Викица Манолевска, професор по одделенска настава во ООУ „Крсте Петков Мисирков“ - Радовиш
4. Земријет Беља – Весели, психолог во ОУ „7 Марси“ – Скопје

Лектура: Гордана Ацеска

Дизајн: ЗГ Опен Нетворк, Скопје
Тодор Трајковски

Изработката на прирачникот е овозможена со финансиска поддршка од Канцеларијата на Уницеф, Скопје, а во рамките на проектот *„Expanding opportunities for social inclusion and enhance the quality of life of children with disabilities by empowering their parents and familie “.*

Ставовите изнесени во овој прирачник се на авторот и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.

ДИСГРАФИЈА

Дисграфија е состојба при која детето се соочува со тешкотии при пишувањето. Вообичаено, децата што имаат ваков проблем, имаат неуреден ракопис, лошо поставен простор меѓу зборовите (некои зборови ги спојуваат), ги мешаат буквите, не знаат кога треба да напишат мала, а кога голема буква, при пишување некои зборови не ги довршуваат и мошне бавно пишуваат.

Јас веќе неколку години наназад секојдневно работам со дете што страда од дисграфија.

Детето оди двапати неделно на логопед, кој му помага при пишувањето, но е потребно секој ден по неколку часа да се работи со него. На почетокот беше премногу тешко, затоа што кога пишуваше, јас морав полека да му читам, а тој да пишува. Му ги кажував буквите една по една, му кажував кога да остави место, кога да употреби голема, а кога мала буква, кога да напише точка, а кога запирка. Работевме по еден час секој ден по завршувањето на редовните часови за да биде уредно напишано и читливо, за што, секако, дадоа согласност родителите. На почетокот работевме само вежби за развој на моториката на рацете.

Поради ваквите тешкотии, заостануваше со материјалот и, додека другите деца веќе учеа латиница, тој сè уште ја немаше совладано кирилицата. Беше потребно многу време и, пред сè, многу трпение за работа со него.

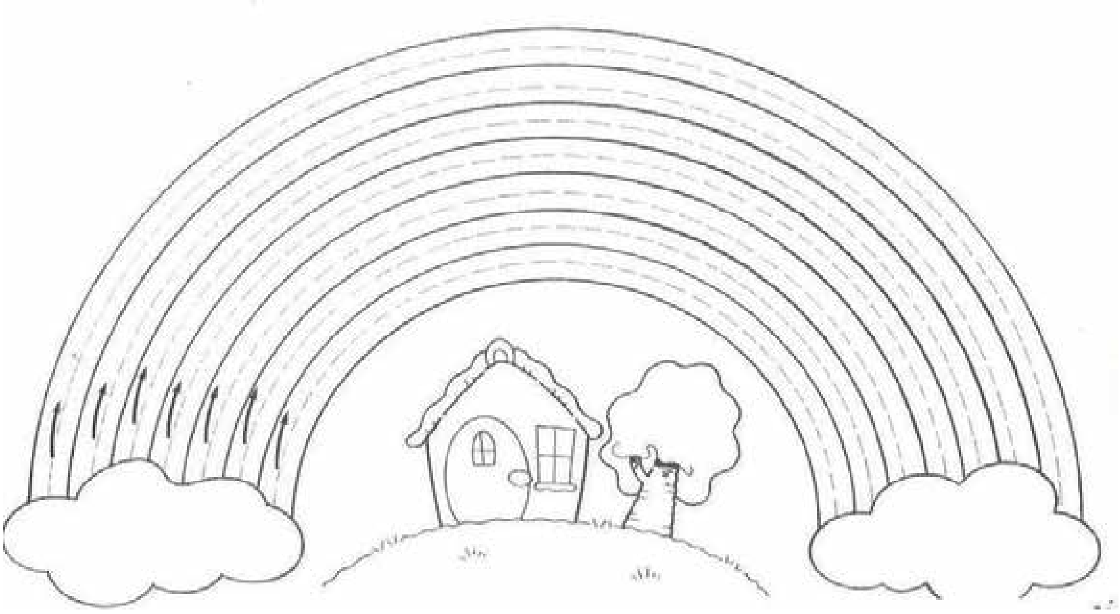
Со неколку години секојдневна работа, кај него се забележа голем напредок. Веќе сам пишува без проблем и има убав ракопис. Како и да е, треба уште да се работи со него, бидејќи е навикнат да ги пишува домашните со нечија помош, кога станува збор за решавање тест или наставно ливче, бидејќи не може да се снајде сам.

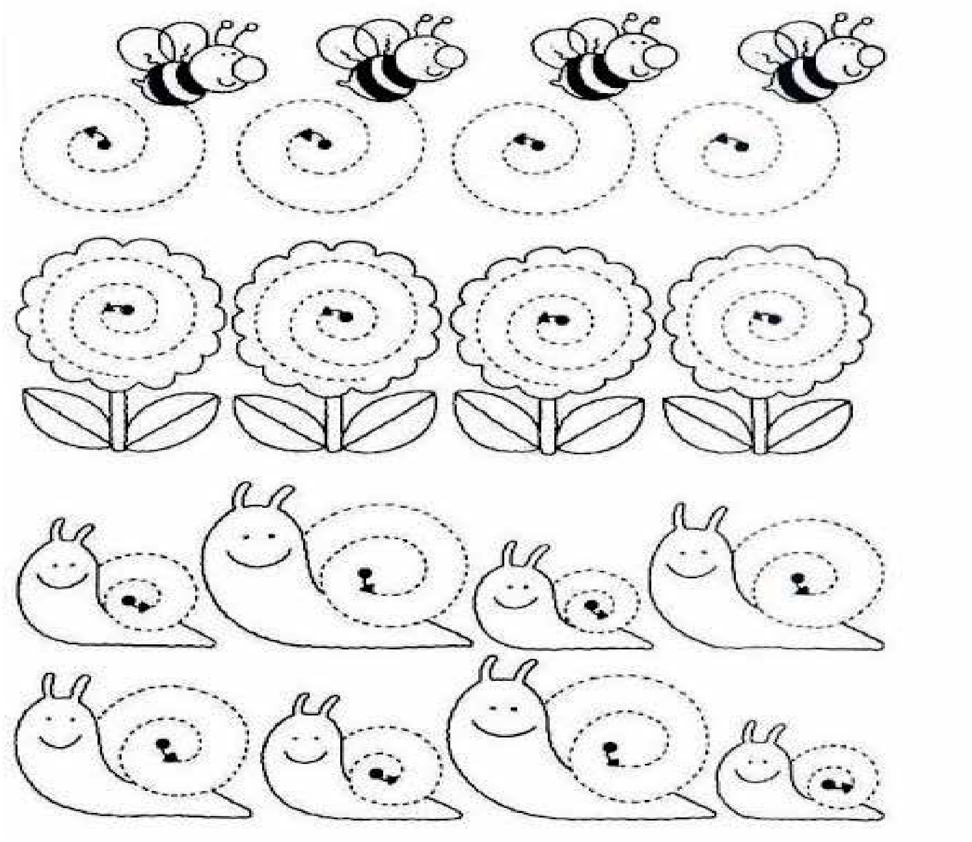
Многу е важно на ваквите деца да им се даде поддршка. Од лично искуство знам дека ако почувствуваат дека им треба посебен третман, се чувствуваат омаловажени. Детето со кое работам често знаеше да се расплаче во училиште, бидејќи децата понекогаш знаат да се насмеат на нечиј неуспех. Го седнував во прва клупа, повеќе му помагав, му посветував поголемо внимание... А тоа децата го забележуваат. Освен тоа, другите соученици поинаку гледаат на оние што имаат вакви тешкотии.

Кај дете со вакви тешкотии многу побавно оди развојот на моториката, па едноставните елементи за пишување на буквите треба подолго време за да се совладаат.

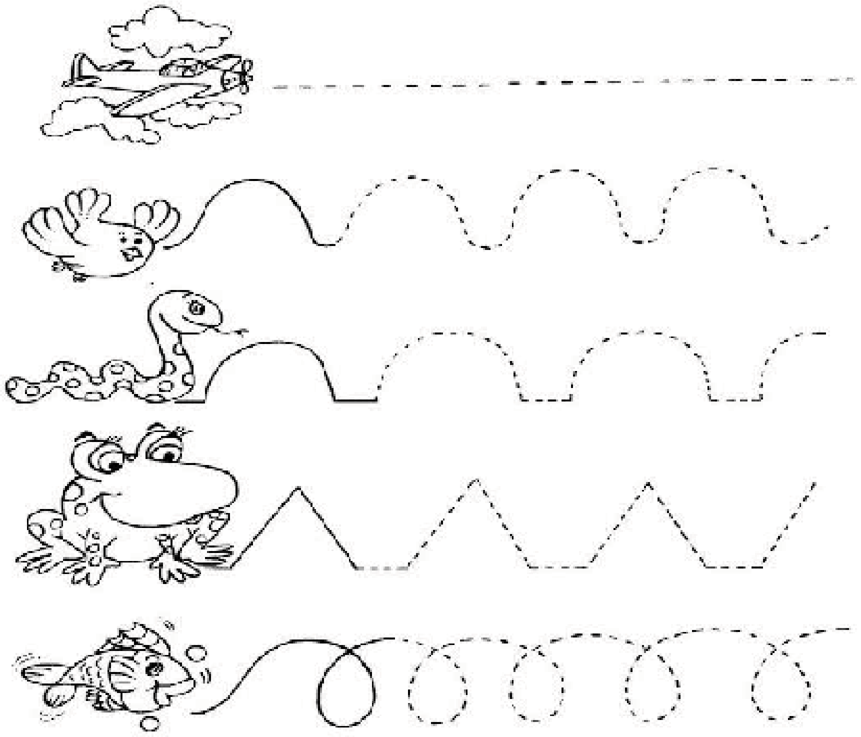
Еве неколку вежби за развој на моториката и подготовка за почетно пишување.

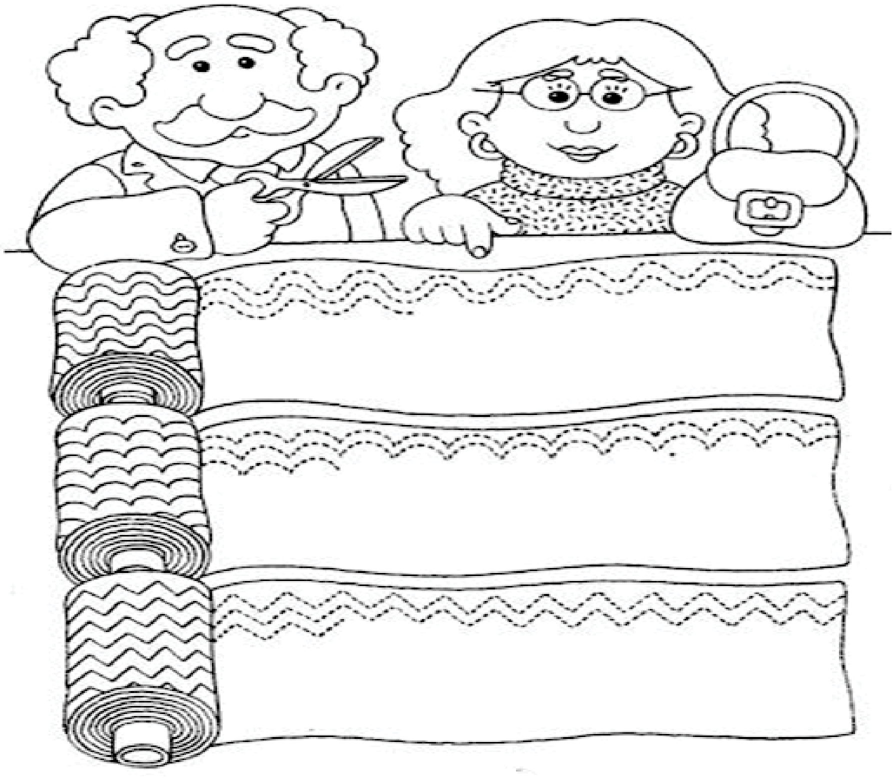
Прилог 1.



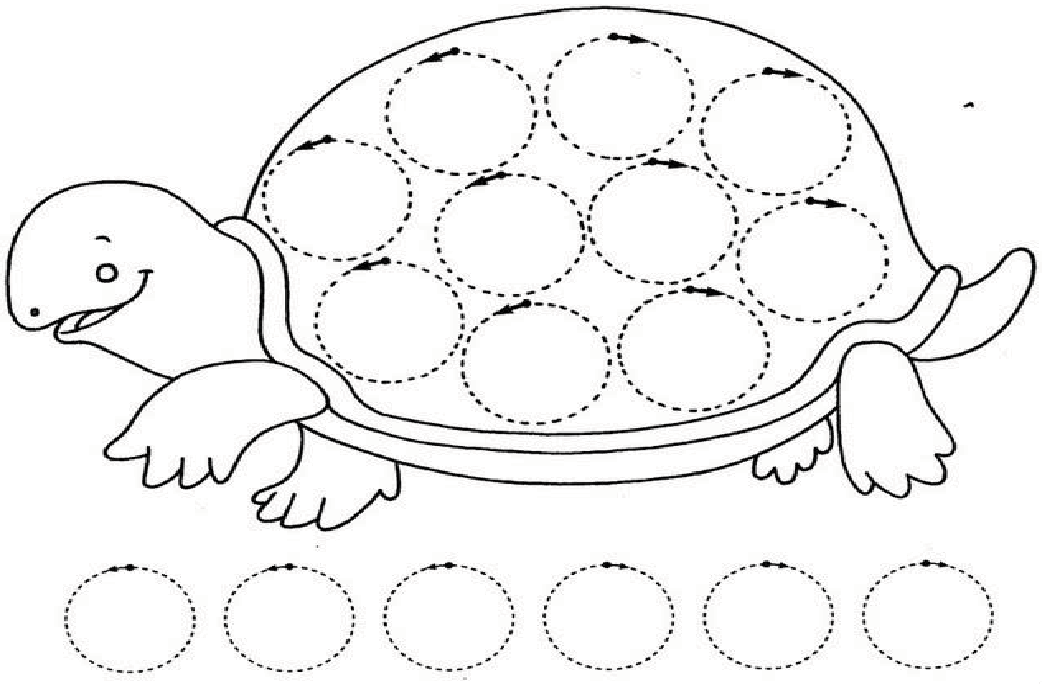


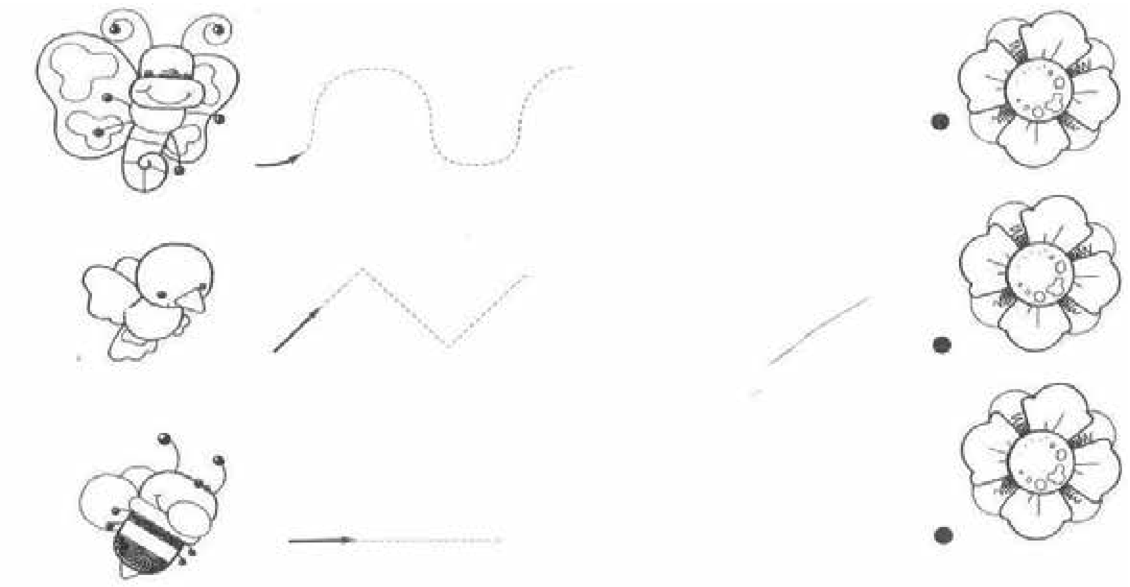
Прилог 2.





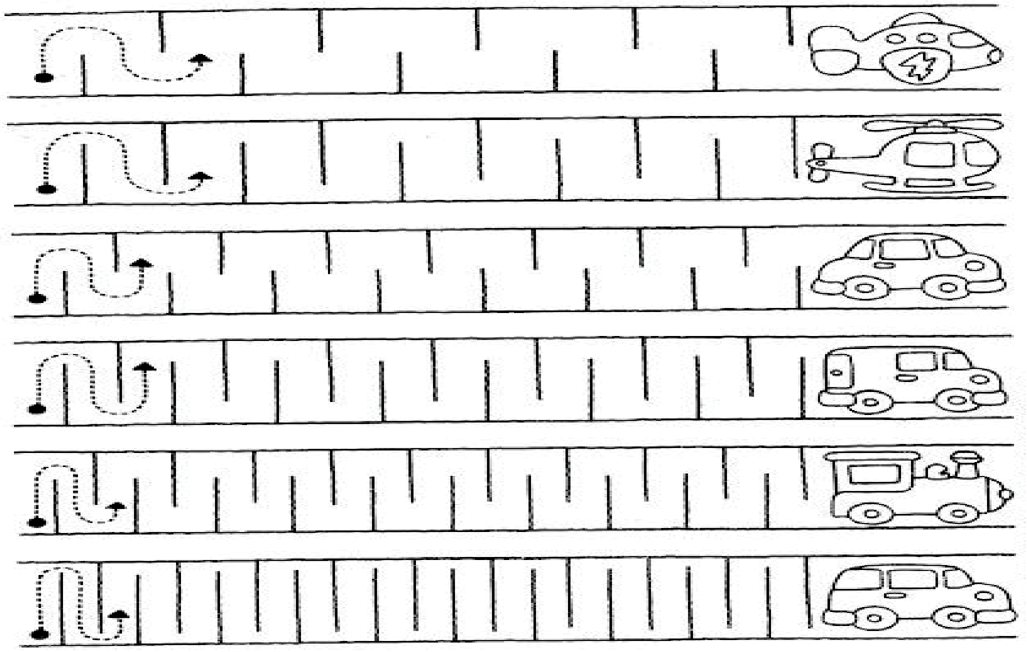
Прилог 3.

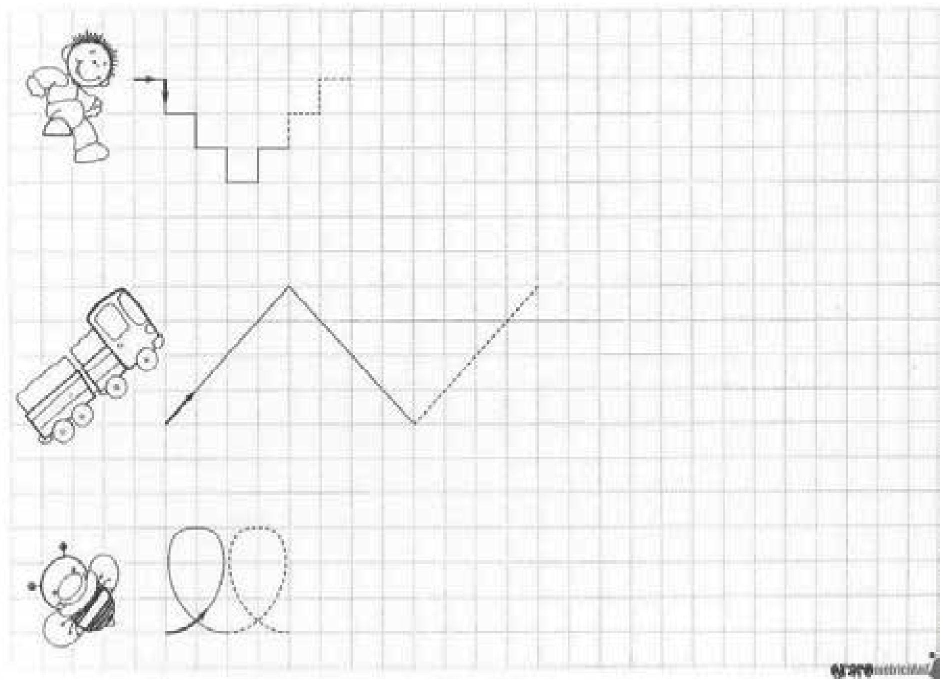




Целта е да ја ослободи и да се навикне раката за пишување полукружни и кружни линии. Линиите се испишани со испрекинато за да може да се движи по нив. На почетокот се оди со поголеми, а откако ќе се навежба, се оди со поситни елементи. Се одбираат интересни слики за да се задржи вниманието и ученикот да ја сфати активноста како игра, а не како учење. Пожелно е додека детето работи, наставникот да го охрабрува и со држење на раката на почетокот да му помага доколку има потреба.

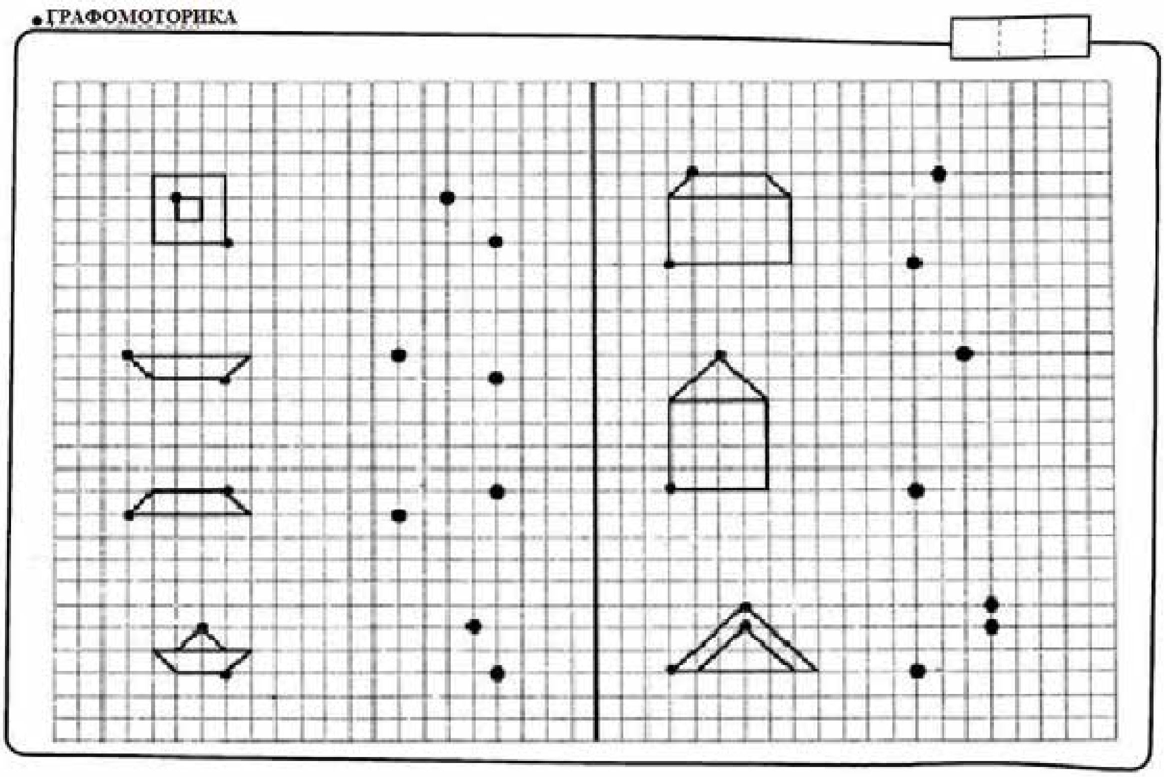
Прилог 4.

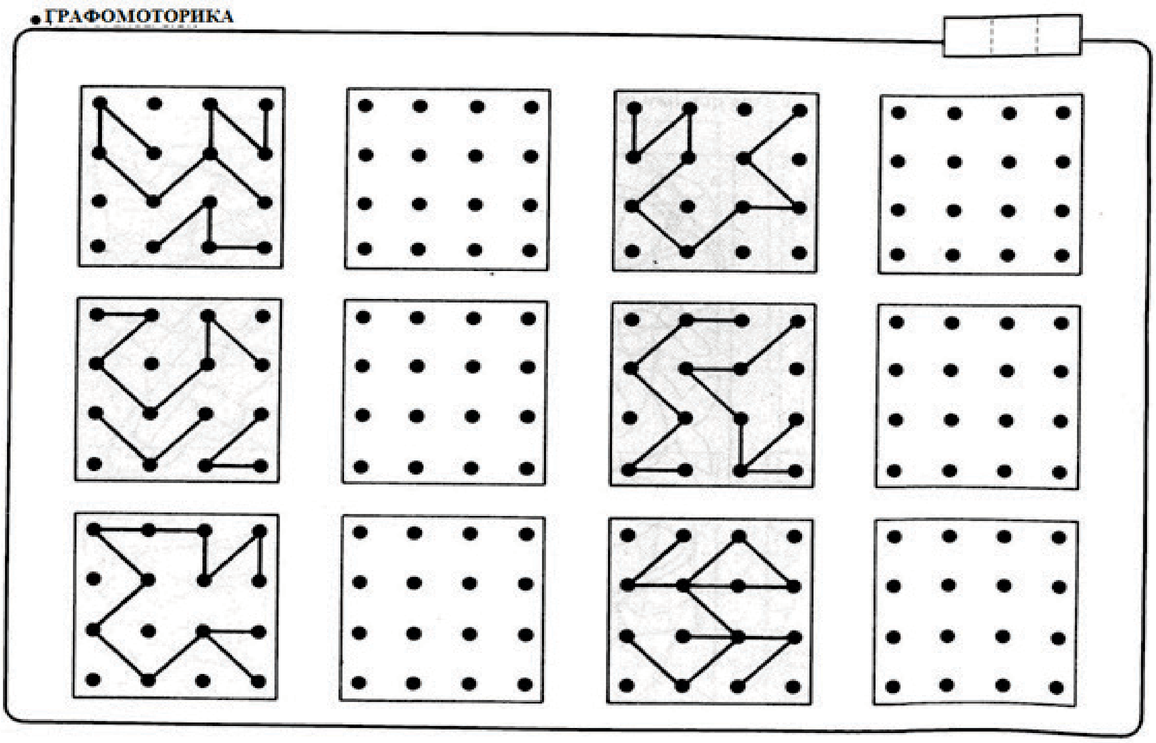




Овие вежби се применуваат пред да се почне со изучување на ракописните букви. Повторно нагласувам дека ученикот не смее да почувствува како дополнително да учи, сè треба да личи на игра преку цртање и боење. Доколку има време, од ученикот може да се побара да обои, а ако нема време, му се дава да го направи тоа дома.

Прилог 5.





Со овие вежби се развиваат логиката, естетиката, прецизноста. Целта е преку визуализација да успее да направи идентична слика како по примерот. Овие вежби се користат кога моториката на рацете е прилично развиена и кога има воспоставена правилна корелација око – рака.

Постојат многу вакви вежби што можат да дадат успешен резултат во подобрување на координацијата око – рака и правилен развој на моториката.

ДИСЛЕКСИЈА

Дислексија е состојба што се јавува кај детето во која постојат тешкотии при читање и разбирање на прочитаното. Децата што ја имаат оваа состојба имаат тешкотии и при интерпретацијата на визуелните симболи. Иако имаат нормален вид и слух, како и навики за пишување, тие имаат тешкотии при пишувањето букви или зборови по саканиот редослед или некогаш ги мешаат некои букви, така, на пример, како б и д или п и н.

Често мешаат и блиски зборови, не обрнуваат внимание на интерпункцијата и читаат со монотон глас. Многу често ги пишуваат зборовите како што и ги изговараат. Децата што страдаат од дислексија не заостануваат во менталниот развој од своите врсници, па дури и во некои случаи ги надминуваат. Но ако дијагнозата не се постави навреме и не се спроведе потребното лекување или вежби, детето ќе заостанува во училишните активности и ќе почне да пројавува отстапувања во однесувањето.

Прво, децата со дислексија имаат слаба свесност за фонемичност. Ова значи дека имаат тешкотии да ги слушаат разликите меѓу одредени звуци или фонеми, во азбуката на тој јазик. Тие исто така имаат проблеми да римуваат или да ги делат зборовите во индивидуални букви. Тие не можат да направат конекција меѓу звуците и буквите, или комбинациите од буквите и целосните зборови. Кога читаат, на луѓето со дислексија им треба повеќе време отколку на другите за да ги склопат посебните букви во зборови.

Јас веќе неколку генерации station наназад, во паралелката во која работам секојдневно, работам со дете што страда од дислексија. Детето посетува логопед што му помага при читањето и пишувањето, но потребно е секој ден по неколку часа да се работи со него. На почетокот беше премногу тешко. При читање, имаше големи тешкотии. Читаше многу бавно, и вообичаено самиот си ги довршуваше зборовите без да ги прочита. На пример, во учебникот пишува *училница*, а тој откако ќе ги прочита првите букви, викаше *ученик*. Поради ваквите тешкотии, заостануваше со материјалот. Беше потребно многу време и, пред сè, многу трпение за работа со децата што го имаа ваквиот проблем. Како наставник во секојдневната моја работа кај децата со дислексија, ги констатирав следниве проблеми:

- Задоцнето распознавање на буквите;
- Проблеми со римување;
- Проблеми при набројување на зборови што почнуваат на ист глас;
- Проблеми при памтење букви или комбинации од букви;
- Проблеми при учење зборови и декодирање на нови, непознати зборови;
- Бавно читање или читање збор по збор;
- Неможност за спелување;
- Бавно пишување;

За подобрување на ваквата состојба, јас како наставник ги реализирав следниве вежби:

1. Кога ги изучувавме буквите за да може полесно графички да ги запамети, најчесто покрај тоа што буквата ја пишуваше, му давав стикери со различни предмети и имаше задолжение да ги залепи само оние стикери со сликички што имаат нацртано предмет што почнува на буквата што се изучува, на пример, кога се учи Аа, лепи стикери со сликичка на автобус, авион, ананас и под секој стикер ја пишува соодветната буква. Со ова го поттикнувам ученикот да размислува за буквата и да ги селектира предметите што започнуваат на таа буква.
2. Кога почна процесот на читање, настапија вистинските тешкотии. Ученикот не можеше да ги дешифрира сите гласови што ги слуша и исто да ги запише или кога чита буква по буква не беше во можност да ги групира по слогови. Во отсуство на училиштен дефектолог, бев соочена со многу проблеми за описменување на ваков ученик, но оптимизмот и желбата да постигнам резултат и да му помогнам на ученикот беше посилна од сѐ. Многу често на дополнителна настава како една од најефективните вежби беше играта зборување по слогови, на пример, ученикот извлекува картичка со сликичка, кажува што има на сликата и прво јас го изговарам зборот по слогови, а потоа ученикот (машина за шиење, ма-ши-на за ши-е-ње). Оваа вежба ја реализирав со цел да научи да ги слуша сите гласови и да научи да ги групира. На диктат ученикот на редовен час не можеше да го реализира, но на дополнителна настава му диктирав по слогови и тоа даваше резултат. Секогаш бев оптимист дека оваа ќе потрае додека да почнеме со изучување на ракописните букви, но не беше така. Со ракописните букви одеше многу потешко. Ваквата состојба траеше некаде до пред крајот на второ одделение, ученикот постепено од читање слогови и кратки зборови премина на читање цели зборови, иако почесто неправилно и многу бавно сепак се гледаше напредок.
3. Читање со разбирање не беше возможно дури до крајот на првото полугодие од трето одделение. Како причина, според моето согледување, е тоа што ученикот чита многу бавно и додека да дојде до крајот на барањето, тој го заборава претходно прочитаното. Како вежба за надминување на ваквата состојба спроведував многубројни вежби со кратки насоки.
4. Пример: Во парови еден ученик пишува барање, а другиот ученик го чита и го реализира барањето. (Дај ми молив), (Наостри ја жолтата боичка)... Во паровите наизменично си ги менуваат улогите.
5. Во индивидуална работа спроведував вежби (наставни ливчиња) со извршување на одредено барање по прочитана насока.

Прилог 1.

Н А С Т А В Н О Л И В Ч Е

(Вежбаме читање со разбирање)

1. Прочитај кој што работи. На линијата напиши го името на детето. Обој како што се бара.

____________________	Ивана стои пред куќата. Куќата е жолта.
____________________	Ивана држи топка. Топката е светлосина.
____________________	Зоки прави балони. Балонот на кој стои е жолт.
____________________	Маја се лизга. Палтото што го носи е црвено.
____________________	Невена ја турка количката. Нејзиниот фустан е портокалов.

2. Буквите се измешани. Напиши ги зборовите што се кријат. За оваа ќе ти помогнат сликичките.

силт	ишешр	ноаив	убв
---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

акзја	навза	едовчеј	неел
------------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------

Мислење на наставникот:
____

____
____
____
____

Потпис на родител ____

Со неколку години секојдневна работа, кај детето се забележува голем напредок. Веќе сам чита лекции и лектири. При читање знае малку да запне на некои зборови, особено на зборови што поретко ги употребува или поретко ги слуша, но главно нема проблеми. Како и да е, треба со него уште да се работи. Многу е важно на ваквите деца да им се даде поддршка и постојано да бидат охрабрувани од наставникот и од семејството.

Бидејќи причината и изворот за дислексијата лежи во мозокот, децата не можат да се излекуват од дислексија како што растат. Со правилна интервенција, децата со дислексија можат да научат да читаат солидно. Како возрасни, луѓето што страдаат од дислексија можат да бидат успешни во секоја кариера, иако повеќето од нив се срамат да читаат во јавност поради проблемите со комбинирањето на слоговите и настојуваат да не читаат во јавност.

ДИСКАЛКУЛИЈА

Дискалкулија е збир од специфични тешкотии во учење математика и решавање математички задачи. Тоа се такви отстапки што предизвикуваат тешкотии кај детето при решавањето задачи по математика, без разлика на степенот на интелектуалниот развој. Кај децата најчесто се работи за развојна дискалкулија, поточно за тешкотии што се создаваат во раната развојна фаза и се забележуваат веднаш штом детето ќе го запознае поимот број и ќе почне да пресметува основни математички операции. Кај децата со дискалкулија постои голема диспропорција меѓу нивната ментална возраст и т.н. математичка возраст. Математичката возраст на таквото дете е значително под просекот, додека менталната возраст е нормална.

Како можеме да ја препознаеме дискалкулијата?

Детето со дискалкулија можеме да го препознаеме по тоа што прави невообичаени грешки:

- Ги заменува броевите со некој друг
- Го повторува истиот број неколкупати
- Ги пишува броевите наопаку (како во огледало)
- Многу бавно пресметува
- Не може да запамети низа на броеви
- Визуелно погрешно ги препознава знаците за пресметување

Зошто се јавува дискалкулијата?

Треба да се разликуваат причините за дискалкулија и причините за другите тешкотии во учењето математика кај децата. Причината за дискалкулија е невролошка. Одредени системи и делови на мозокот што се анатомски и психолошки непосредно одговорни за математички способности, созреваат забавено или променето. Меѓутоа, постојат и многу други причини зошто некои деца имаат сериозни тешкотии во учењето математика. Недоволен степен на когнитивна функција, неразвиени основни предматематички вештини, посебни говорни тешкотии при читање и пишување, некомпатибилност на стилот на подучување и учење и емоционалната состојба на детето се некои од причините.

Кои деца се наклонети кон тешкотии во учењето математика?

Одговорите на ова прашање се сложени, што значи дека објаснувањата не се едноставни.

Во првата група спаѓаат деца со лесно отстапување во работата на мозокот или задоцнето формирање на функциите во кортексот (според мислењето на невролозите). Но има показатели што укажуваат на тоа дека околу 25% од луѓето со

нормален или дури и натпросечен степен на когнитивна интелигенција има недоволно развиено математичко мислење. Кај децата што имаат дислексија, често може да се очекуваат и тешкотии во некои подрачја од математиката. Но воочено е и нешто друго. Имено, околу 10 % од децата со дислексија покажуваат и посебна математичка надареност.

Друга група деца кај кои можеме да очекуваме тешкотии во математиката, е кај оние деца што имаат перцептивно – моторички пречки, поради кои имаат лоша општа координација и движење, координација меѓу очите и рацете, визуелна перцепција и ориентација во просторот. Овие деца имаат најмногу тешкотии со геометријата.

Трета група деца кај кои можеме да очекуваме тешкотии во математиката е кај децата со тешкотии во јазикот. Математиката е еден вид јазик, кој има свој специфичен речник и граматика. Ако детето има тешкотии при разбирањето на лексичко-граматичките конструкции, детето нема да биде во состојба да ги протолкува и да ги разбере насоките и задачите од учебникот, т.е. нема да може да ги следи објаснувањата и прашањата од наставникот.

Четврта група деца, во која спаѓаат деца со дисграфија или специфични тешкотии во совладување вештини на пишување. Тие можат да имаат тешкотии при совладување во перцепцијата на дел од целото. Исто така, децата со дисграфија можат да имаат тешкотии во совладување на моторичките формули на буквите, знаците и другите симболи.

Што може да направи наставникот по математика?

Одличното познавање на математиката како наставен предмет, не е предуслов за подучување деца, особено деца со тешкотии во учењето. Имено, наставникот би требало подлабоко да размислува и да го разбере детето. Неговата улога не е да ја третира дискалкулијата, туку би требало да подучува на начин што е природен и ефикасен за децата.

Постојат пет критични фактори што влијаат врз учењето математика:

- Степен на когнитивната функција на ученикот,
- Индивидуалниот стил на учење математика,
- Формираноста на предматематичките и помошните вештини,
- Развиеноста на математичкиот јазик
- Степенот на усвојување математички концепти од конкретно кон апстрактно.

Врз ова треба да се базира наставниот процес. Во предучилишната и раната училишна возраст треба да обезбедиме формирање цврста основа за усвојување математика (да ги развиваме вештините на визуализација, проценување, индуктивно мислење, ориентирање во просторот, споредување). Во текот на учењето математика, големо внимание треба да се обрне на јазичната компонента

(развивање и разбирање на терминологијата, математичката синтакса). Процесот на усвојување на секој математички концепт треба да се одвива во природен тек на усвојување на новите знаења (од интуитивното ниво, преку конкретното, сликовното, па сè до апстрактното, практичното и комуникативното).

Успехот или неуспехот на детето во училиштето, во голема мера зависи од учењето дома и од тоа во колкава мера родителите се вклучени во процесот на подготовка на детето за училиште. Родителите се првите највлијателни учители на своите деца. Тие се првите личности што имаат можност да ги развиваат темелните предматематички вештини и логичкото мислење кај своите деца. Создавањето позитивна и креативна математичка култура е нивна улога. Тие можат да помогнат нивното дете да создаде позитивен став кон математиката (математиката како игра, математиката како дел од секојдневното искуство во животот, редење, групирање, споредување, одредување време потребно за некои активности – тоа се само некои од начините како детето полека се воведува во светот на математичката логика. Пожелно е сето тоа да биде дел од разговор во игра, или повторување на наученото како квиз, игра „Погоди што замислив“, „Смисли и ти нешто слично“. Математиката и занимавањето со неа нека стане награда за пријатното време поминато заедно (родители и деца). Математиката да не биде како казна. Така ќе се обезбеди помош детето да ја засака математиката, и доколку се појават некои тешкотии, да знаат дека има многу начини како успешно да ги пребродат.

ХИПЕРАКТИВНОСТ

Хиперактивност или недостиг на внимание, е многу тешко да се дефинира и да се постави како дијагноза. Испитувањата покажуваат дека момчињата се похиперактивни од девојчињата, и тоа во однос 3:1, додека кај девојчињата тој однос е 9:1.

Кај училишните деца се јавуваат следниве симптоми:

- Импулсивност, несмасност, несигурност
- Допирање на секој и сешто
- Континуирано движење – мрдање со нозете дури кога седи
- Трча насекаде наместо да оди, се качува насекаде наместо да седи
- Ги вознемирува другите деца, можна е и агресивност
- Не може да се концентрира, никогаш не го завршува почнатото
- Нормална или изразено висока интелигенција, ама сепак има лоши резултати во училиште
- Слаб апетит
- Лоша координација на раце и очи
- Си ја кубе косата или се штипе, премногу зборува
- Проблем со спиење – често се буди во текот на ноќта
- Многу деца имаат проблем со памтењето

Кога првпат во мојата втора генерација се соочив со ученик што е хиперактивен, не знаев како би работела во таа паралелка. Ученикот покажуваше знаци на висока интелигенција, но што и да правевме на часот, која и активност да ја реализиравме, не беше возможно целосно успешно да ја спроведеме, бидејќи ученикот по извесно време од часот стануваше нетрпелив, неконцентриран, го губеше интересот за активноста и покажуваше често агресија кон другите ученици.

На почетокот во прво одделение ми беше интересно, несфатливо, понекогаш смешно кога со самото влегување на ученикот во училницата ќе почнеше да се лути кога ќе го види столчето на местото каде што седи. Не бев свесна за тоа дека ученикот е хиперактивен и нему му изгледа страшно седењето на час 40 минути. За кратко време сфатив дека овде има некаков проблем. Почнав да го поместувам столчето од неговото место, го ставав настрана и секогаш му објаснував дека столчето може да ни послужи и за да си ја ставаме чантата. Ученикот беше посмирен кога ќе влезе во училницата и кога нема да има столче на неговото место. Ученикот цели две школски години не седна на ниту еден час на столот. Мене тоа не ми пречеше, напротив, бев поспокојна бидејќи ученикот така се чувствува посмирено.

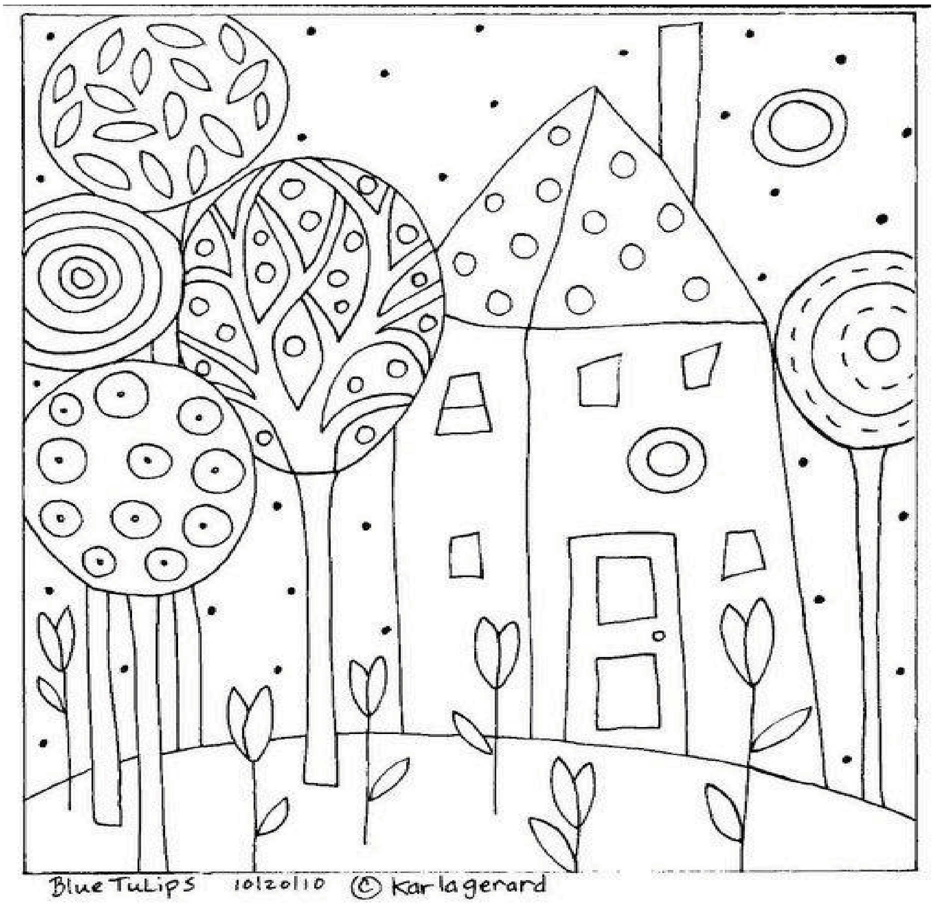
Кога имавме активност особено индивидуална, кога сè зависи од ученикот, од неговата концентрација и неговото трпение најчесто му помагав за да ја изврши

активноста меѓу првите ученици, бидејќи ако не е така, тогаш ученикот со голема брзина одеше до секој оној ученик што е побрз од него и му го кинеше листот или му ја уништуваше изработката, затоа секогаш будно го следев и му помагав кога ќе воочев пад на концентрацијата, вознемиреност.

Во моментите на пад на концентрацијата и појавата на нетрпение ги спроведував следниве вежби:

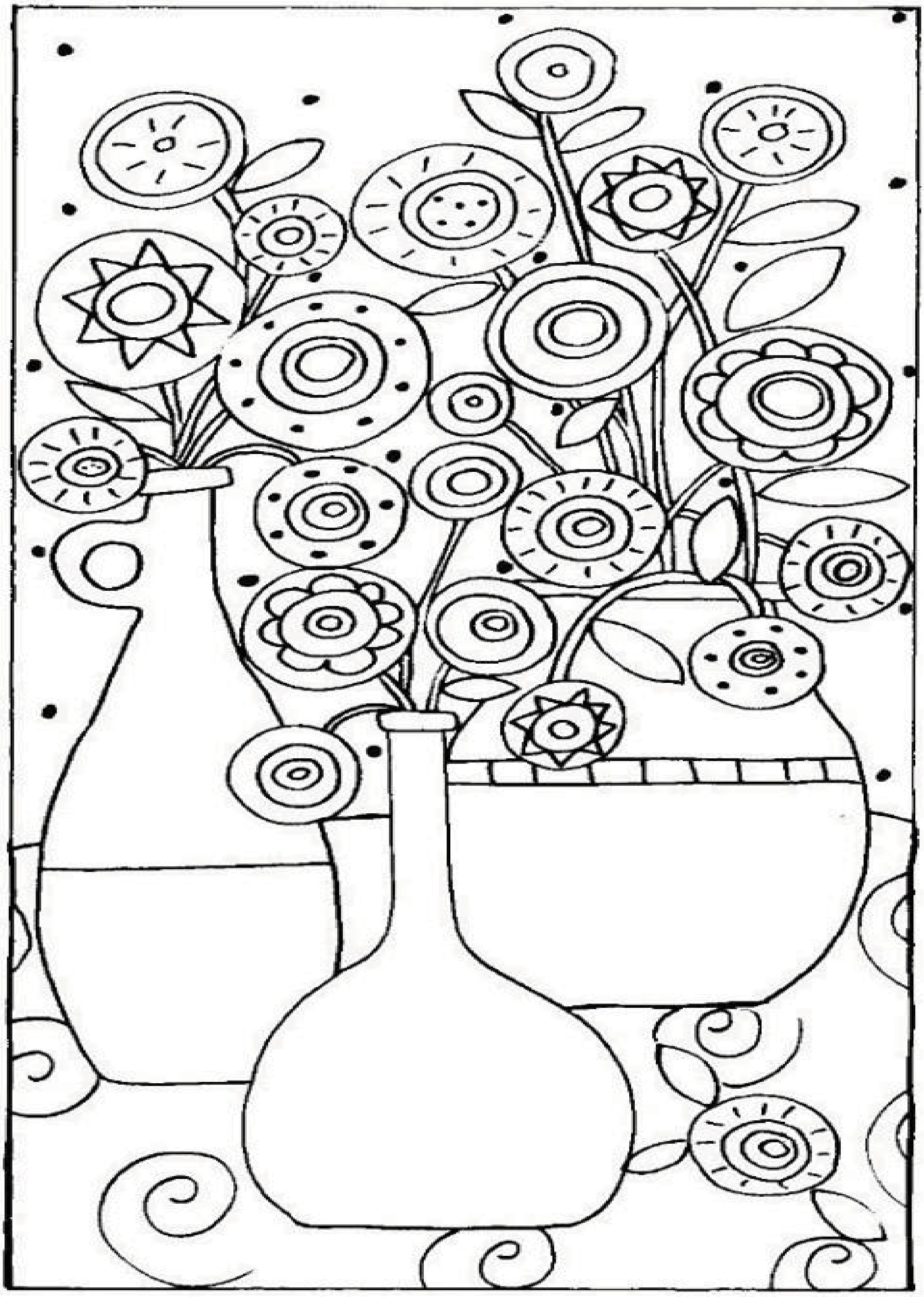
1. Правење фигури со боцкалки. Секогаш имав насоки како да прави фигури по дадени насоки. Пр., цвет (земи пет боцкалки жолти, набоцкај ги во круг, притоа внимавај кругот да биде целосно исполнет, едното цветно ливче направи го црвено со девет боцкалки, другото цветно ливче нека биде виолетово и направи го со девет виолетови боцкалки, третото цветно ливче направи го со девет портокалови боцкалки и последното цветно ливче направи го со девет светлосини боцкалки) боцкалките се земаат чекор по чекор, тие се на едниот крај на училницата, а ученикот работи на другиот крај на училницата, целта е да ја зголемува концентрацијата, да прочита, а потоа по прочитаното да реализира, а притоа боцкалките се на растојание од работната површина на детето со цел да има движење и истовремено да реализира физичка активност со што ќе го троши вишокот енергија.
2. Вежби за трпение преку боење готови цртежи што бараат концентрација и трпение.

Прилог 1.



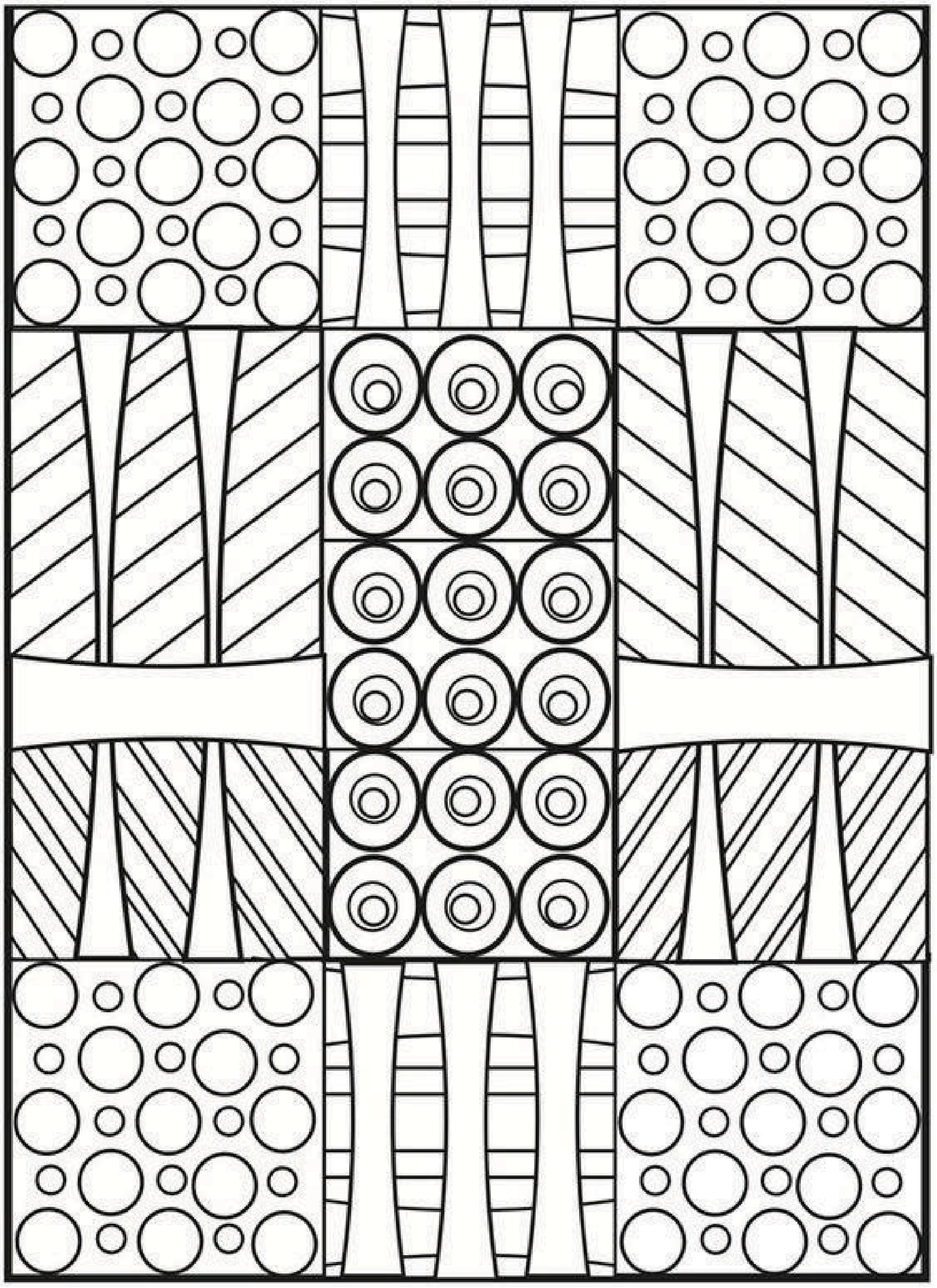
Ова се користи на почетокот и сликата е составена од покрупни елементи дозволено е да користи само пет бои црвена, зелена, кафеава, жолта и сина. Распоредот на боите го прави ученикот.

Прилог 2.



Овде ученикот користи само три бои по желба, но редоследот треба да биде постојан. Ова се прави со цел да се концентрира ученикот и да внимава на редоследот на боите.

Прилог 3.



Овде ученикот користи четири бои по желба, но редоследот треба да биде постојан. Ова се прави со цел да се концентрира ученикот и да внимава на редоследот на боите. Боењето на вакви слики бара висок степен на концентрација, трпение и ја зголемува мотивираноста на ученикот за тој да биде пофален за успешно реализираната активност.

Прилог 4.

Ваков тип слики составени со многу ситни елементи се користат во подоцнежна фаза кога ученикот веќе има поминато вежби со кои има воспоставен начин за задржување и подобрување на концентрацијата. Овде е дозволено да користи неограничен број бои, но важно е секој елемент да биде во различна боја колку пати во целата композиција се повторува тој елемент, толку пати е во иста боја). Многу е важно ученикот да се поттикнува и да се охрабрува за до крај да ја задржи концентрацијата.

Хиперактивните ученици не сакаат критики, секоја критика негативно се одразува на неговиот карактер и темперамент, напротив, за секоја активност го пофалував и му давав значење. На овој начин врската меѓу ученикот и мене стануваше сè појака и тој сè повеќе гледаше со доверба кон мене.

Дадје му значење на хиперактивен ученик. Иако тие почесто се цел на потсмев на другите ученици, покажете му дека и тој може да биде добар и одговорен.

Во подготовката на новогодишната училишна претстава му дадов солидна улога, по еден ден ученикот се откажа, му ја заменив улогата, но повторно не ја прифати. Не знаев како да го мотивирам за да прифати и да научи некоја улога. Се сетив и пред целото одделение реков дека оваа година тој ученик ќе ја има главната улога, ќе биде водител на целата програма, а водителка ќе биде ученичка кон која ученикот има симпатии и водителот на крајот ќе го испука детското шампањско, ќе наздрави со водителката и со другите ученици. За миг на неговото лице се појави широка насмевка, со силен глас радосно извика: „Да наставничке, прифаќам“. Секој ден го вежбавме текстот, но неколку зборови од целиот текст никако не може да ги запамети. Кога во домот на културата ја изведувавме претставата, ученикот постојано гледаше во мене, во очите му се гледаше несигурност, постојано го охрабрував и му повторував дека тој може и ќе успее, дојде моментот кога требаше да ги каже тие неколку збора, но ги заборавил, иако претходно безброј пати ги повторивме, стоеше засрамен, со нозете имаше неконтролирани движења, си ја влечеше кошулата, јас на микрофон реков – ајде аплауз, публиката не се штедеше, а ученикот сè повеќе се охрабруваше и неговата самодоверба растеше. Кога заврши претставата, тој со трчање дојде кај мене, силно ме прегрна и ми рече: „Ве засрамив наставничке“, јас со широка насмевка му реков: „Не, ти вечерва беше ѕвезда, никој не доби толку силен аплауз“. Од тој ден ученикот стануваше сè посмирен, со проретчени моменти на нетрпеливост, а многу ретко се јавуваше агресија.

Доколку вашиот ученик има симптоми на неисцрпувачка енергија, намалена концентрација и меморија, импулсивност, напнатост, несигурност, агресивност и редица други девијантни однесувања, нема да згрешите и ако примените алтернативна стратегија за канализирање на енергијата и тоа преку спортски активности што треба да практикувате во првите часови да бидат застапени, со цел да биде дел од енергијата потрошен за да може помирно да ги реализирате другите часови и активности што ќе треба да ги спроведете.

ЦЕРЕБРАЛНА ПАРАЛИЗА

Церебралната парализа е состојба предизвикана поради оштетување на мозокот, најчесто настанато пред, за време или кратко по породувањето. Церебралната парализа е последица на морфолошкото нарушување на мозочните структури, и тоа, пред сè, на моторните центри.

Церебралната парализа претставува нарушување на мозокот и може да се јави за време на бременоста или кратко по раѓањето. Кај многу случаи постои нарушување во моториката, а кај повеќето таа се јавува придружена со ментална ретардација, најчесто лесна, потоа многубројни растројства во однесувањето, проблеми со учењето и слично.
Во многу случаи никој точно не знае што го предизвикува ова нарушување на мозокот. Некогаш нарушувањето настанува за време на бременоста, додека бебето е во мајчината утроба. Може да се појави поради инфекција или несреќа во која мајката била повредена. Доколку мајката има проблеми со крвниот притисок или има дијабетес, исто така може да се јави церебрална парализа.

Веќе четврта година работам со ученик што има церебрална парализа од типот диплегија. За неговата дијагноза дознав во третата година од неговото школување. Првите две години беа за мене ново школо, нов приод кон работата, нов почеток што ни малку не беше лесен. Некои деца имаат церебрална парализа само на нозете како што е примерот со мојот ученик. Почесто се среќава диплегија на нозете отколку на рацете. Овие деца имаат проблеми со одење и трчање. Исто така имаат проблеми со стоење, да се задржат во исправена положба. Според моите информации од родителите што и не се толку расположени за подетално информирање ученикот има преодено на шестгодишна возраст. Во прво одделение тргна на осумгодишна возраст. Чекорите му беа несигурни, одот нестабилен, почесто несамостојно со моја придружба или придружба на друг ученик. Освен проблемот со церебралната парализа, дополнителен проблем ни беше и несоцијализацијата на детето и погрешниот третман. Родителите сè до поаѓањето во училиште ученикот го третирале како бебе, со бебешки говор, со хранење од страна на друг, иако детето нема никаков проблем со рацете.

Првите месеци од школувањето беа траума и за детето и за родителите, но, секако, и за мене како наставник што дотогаш никогаш не сум имала искуство со приближно сличен пример. И додека јас како наставник – педагог работев на исфрлање на тие бебешки навики (бебешки говор), иако детето немаше проблем со нормалниот говор, родителите продолжуваа да го третираат така. Како наставник давав сè од себе децата да го прифатат и да го гледаат како што се гледаат себеси, да се дружат со него, родителите постојано прашуваа „а за нас, наставничке, важи ли тоа?“ Во паралелката секој се трудеше да му помогне иако секојдневно и другите ученици и јас се

среќававме со многу нетипични реакции и моменти. Секој сакаше и сè уште сака да му помогне.

Ќе опишам неколку атипични форми на однесување за кои сум длабоко убедена дека не се само резултат на болеста, тие се резултат и на несоцијализацијата и недоволната емоционална подготвеност на детето за поаѓање в училиште.

Почнавме со вежби за развој на моториката со изучување елементи за почетно пишување, првпат гледам дека детето не знае да го држи моливот. Освен тоа што не знае се однесува како првпат да гледа молив, го фаќа внимателно со два прста и се потресува од моливот. Одеднаш паника, врескот, неконтролирано движење на нозете и мавање со рацете. Часот добива хаотичен облик, децата се смеат, мене ми се плаче. Го земам детето в раце го ставам в скут, тој сè уште не е свесен дека веќе се наоѓа во мојот скут. Го смирувам, но бе успех, трпението попушта, нема кој да помогне, соли и во моите очи, смеење кај другите ученици, немам идеја што да направам за да се свести ученикот и да ја надмине паниката, одеднаш помислив ќе тропнам силно на клупата за да се слушне силен звук, ученикот станува свесен и веднаш низ солзи: „нема така да правам наставничке“, му ја фаќам десната рака, му го поставувам моливот правилно и заедно почнуваме да пишуваме испрекината линија. Пишуваме заедно сè додека не почувствував дека има контрола над моливот. Пишуваше нечитко, но сепак се гледаше желбата за да напише. На почетокот речиси на секои пет минути ме прашуваше: „Уште колку ќе бидеме во училиштето?“ па следново прашање „Ќе дојде ли мама да ме земе?“ ученикот седнува и станува панично и постојано истите прашања, а мојот одговор секогаш благ и со топла насмевка.

Меѓу многуте атипични моменти од секојдневната работа ќе издвојам еден од потешките моменти. Конструкција на еж со картон и волница. Им ги делам елементите со кои ќе треба да конструираат. Секој ученик добива картонски елементи и исечена волница. Ученикот гледа, прашува што е тоа, гледа вознемирено, му се полнат очите солзи, „јас не сакам волница наставничке“, додека да ја соберам и да му дадам друга активност, ученикот неконтролирано вреска, насекаде волница, се слуша виење, децата сега исплашени, тој упорно вреска, турка се околу себе, го клоца ученикот до него, им кажувам на другите да се потргнат од кај него и да почнат да работат, но како ќе работат кога нема работна атмосфера, има состојба што им е непозната, а непозната и за мене. Ученикот не реагира никако, ними со добро, а што е пострашно, мислам дека и не ме слушаше воопшто што зборувам, нападот на паника е сè појак, ученикот не реагира, го штипнувам посилно и одеднаш молк, ме гледа и се смее: „Кој мене ќе ми помогне наставничке“, „Јас волница не знам да лепам“. За да да не се јави повторно паника, го прашав, а сака ли да го работи тоа? Тој со насмевка рече да, јас во тој миг го зедов клопчето волница, му го дадов в раце, ѐаедно го одмотувавме, заедно сечевме, тој држи, а јас сечам, за да се навикне на материјата на волницата,

преминавме на конструкција, заедно работиме, а помагаат и децата што завршиле. Тој ден беше еден од потешките за мене, за ученикот и за другите ученици.

Имаме јавен час одржан од лице вработено во МВР за безбедноста на децата во сообраќајот. Јавниот час е на ниво на сите паралелки од прво одделение во нашето училиште. Сите ученици седат, седи и ученикот до мене. Го гледам и забележувам дека не го интересира тоа што се прожектира и што се објаснува. Неколкупати ученикот седнува и станува од местото, прашува кои се тие, му објаснувам и пак прашува се истото прашање. Се плашам да не добие напад на паника, ги замолувам колешките од активот да ги гледаат и моите ученици, а јас со него излегувам, како што излегувам, тој со брзи чекори како никогаш дотогаш почнува да се движи низ училиштето, на сиот глас вика каде сме, брзо го внесувам во училницата со надеж дека ќе ја препознае, но залудно, не сака да седне, излегува, пак влегуваме, му објаснувам и ветувам дека никогаш веќе нема да одеме во друга просторија, освен во нашата училница.

За овој ученик изготвувам посебна програма за дете со посебни потреби за физичко образование и посебна програма по сите други предмети за дете со тешкотии во учењето. На час по физичко, учениците вежбаат додавање топка, а ученикот заедно со мене во седната положба тркалање на топка. Сите ученици се радосни, а кај ученикот забележав дека постои страв од топката, како топката се доближува до него, иако се тркала по земјата, тој трепка уплашено со очите. Го прашувам дали досега има фатено топка, а одговорот беше негативен. Упорно му ја тркалав топката, првите неколкупати неуспешно ми ја додаваше со тркалање, а секој успешен обид беше поздравен со аплауз од другите деца. Ученикот полека сфати дека нема ништо страшно, дека топката ни служи за игра. Со мојата упорност иако родителите предлагаа да си го земаат од часот по физичко, денес тој знае да тркала хулахоп, да ја скока топката, да истрча двапати преку игралиштето, во последните денови изрази желба додека другите ученици играат фудбал и тој да шутне на голот, тие му дозволија и сам ја шутна топката. Најпрво му објаснив јас, неколку ученици демонстрираа, на крај тој успеа да шутне. Децата го охрабруваа и радоста негова беше неизмерна. Тој сега се изјаснува дека сака физичко и дека колку повеќе се движиме, спортуваме, толку сме поздрави и посреќни.

За првпат пеш од училиштето отидовме до центарот на градот.

Како наставник од моето вработување, па до годинава подготвуваме завршна претстава во јуни, а како награда на 10 јуни одиме во некој локал да се почестиме сладолед. Сите деца ќе одат заедно со мене, но ученикот со церебрална парализа не. Разговарам со родителите и им истакнувам дека детето може да изоди дотаму, бидејќи веќе трча во игралиштето, но родителот е скептик. Доаѓа 10 јуни, го носат и него, тој е видно вознемирен, но истовремено и среќен бидејќи ќе одиме да се честиме за успешната претстава во која и тој успешно учествуваше. Тргнавме, од

другата страна гледам родителот бавно се движи со автомобилот, го држам детето за рака, кога почувствував умор кај него од другите деца побарав да застанат, а него го сместив да поседи на клупа. Со една пауза изодивме повеќе од 1 километар, седнавме во локалот, дојде и родителот, седна со мене, не можеше да се начуди на храброста да тргнам со 28 деца со типичен развој и плус едно со атипичен развој, кој особено е изразен во одењето. Но зарем има нешто поубаво од детската насмевка, сам на себе си аплаудираше кога стигнавме, тој ден во локалот и за првпат сам го изеде сладоледот, иако родителот бараше да му дава тој, но јас не се согласив и тој ден детето со радост извика: „Еее наставничке, сам дојдов во центарот на плоштадот пеш, сам јадев, јас сум пораснал“.

Ова се само дел од плејадата на моменти што длабоко се врежани во моето сеќавање, моменти што ме направија похрабра, моменти што ми го променија животот и што ме направија свесна за различностите на секој од нас. Впрочем, ние сите имаме потреби, кај некои се поизразени и во насока на помош.

Инклузијата во наставата не е хендикеп, напротив, е благородна можност за секој наставник, водејќи се од принципот за еднаквост. Всушност, образованието постои за учениците и нивните потреби и можности, затоа да се биде ученик со посебни потреби не е хендикеп во општеството, туку е стремеж да се биде еднаков меѓу еднаквите.

На следниве линкови можете да најдете повеќе работни листови за:

ДИСГРАФИЈА

https://www.google.com/search?q=foglio%20disgrafia&tbm=isch&tbs=rimg%3ACU9qhmtu
bpSCIji6zm7C4C9rzS6Uiybw3su5-2ejNNDgjb387QikRhM-_1-
IrEwS1Y2gDtm7_1PYmSW9THreEfhlIl5CoSCbrObsLgL2vNERKH4HAgUMz-
KhIJLpSLJvDey7kRFqwAgdQuRvkqEgn7Z6M00OCNvRESh-
BwIFDM_1ioSCfztCKRGEz7_1Ee6unw-
xJqsfKhIJ4isTBLVjaAMR2B_1Kd2GbKlwqEgm2bv89iZJb1BG2cQcVfdAIJCoSCcet4R-
GUiXkERPpv4Gwk-
rS&tbo=u&bih=662&biw=1366&ved=0ahUKEwjuiP_BiqvQAhXB0RoKHZHCA8gQ9C8ICQ&dpr
=1

https://www.google.com/search?sourceid=chrome-psyapi2&ion=1&espv=2&ie=UTF-
8&q=grafomotorika%20radni%20listovi&oq=grafomotorika&aqs=chrome.1.69i57j0l5.9883j0
j4

http://www.artrea.com.hr/VrtickiUzrast.html

На следните линкови можете да најдете многу антистрес работни листови

ХИПЕРАКТИВНОСТ

https://www.google.com/search?sourceid=chrome-psyapi2&ion=1&espv=2&ie=UTF-
8&q=disegni%20da%20colorare%20antistress&oq=disegni%20antistress&aqs=chrome.2.69i
57j0l2.5261j0j7

http://www.disegni-da-colorare-per-adulti.net/

http://www.coloring-life.com/it/disegni-da-colorare-per-adulti.php

ЕПИЛЕПСИЈА

Епилепсијата е нарушување на работата на мозокот што се јавува во вид на повторувани епилептични напади.

Сите наши мисли, чувства или постапки се контролирани од мозочните клетки што комуницираат меѓу себе преку постојани електрични импулси. Епилептичен напад настанува кога ненадејна навалица на електрична активност ќе го наруши овој вообичаен тек. Комуникацијата меѓу клетките се нарушува и нашите мисли, чувства или движења истиот миг стануваат збунети или неконтролирани. Иако епилептичните напади може да бидат застрашувачки, во повеќето случаи тие престануваат сами по себе.

Откако ќе заврши нападот, лицето постепено пак воспоставува контрола над себеси и повторно знае каде е без никакви штетни последици. Најголемиот број луѓе што страдаат од епилепсија успеваат со лекови да ги контролираат своите епилептични напади.

Во воспитно-образовниот процес многу е важно правилно воспоставување и функционирање на добропознатиот триаголник (родител – наставник – ученик). За секоја состојба или болест е неопходна потребата за навремено известување на наставникот, и тоа со самото започнување на процесот на образование на ученикот, за да не дојде до несакани последици.

Ќе наведам пример во кој како наставник не бев известена дека ученичката има епилепсија и подлежи на почести напади со различен интензитет, од вкочанување на мускулатурата и погледот, до целосно губење.

На традиционалниот есенски ден што секоја година согласно со програмата на училиштето се организира еднодневен излет во непосредната околина, ученичката како и сите други ученици што првпат одат на овој излет се прилично возбудени. Само што стигнавме на градскиот рид, ученичката се пожали дека не се чувствува добро. Ние како наставници не се вознемиривме многу бидејќи тоа е нормална реакција што ја манифестираат повеќе ученици што не се навикнати на пешачење.

Ја наседнав ученичката и го отворив шишенцето со вода и одеднаш ме погледна со широко отворени очи, празен поглед и се изгуби. Настана општа вознемиреност и кај учениците и кај наставниците. Ја поставив бочно на левата страна, веднаш проверив да не и е преголтнат јазикот, сѐ беше во ред. Ја потресов неколкупати, но немаше никакви реакции. Веднаш повикавме брза помош. Ми се чинеше дека тие десетина минути додека да дојде брзата помош, траеја надолго во мојот живот. Додека ја чекавме амбулантната кола, ученичката се освести, неколкупати поврати. Заминавме заедно во болница. Додека да дојдат родителите на ученичката, поразговарав со лекарот. Тој прашуваше дали и претходно имала вакви

случувања? Дали е евидентирана некоја болест? Јас како наставник не бев информирана за каква било болест. Пристигнаа родителите, не беа нешто посебно вознемирени, одговараа на прашања на лекарот, но во одговорите нешто недостасуваше, како да сакаа да прикријат нешто. Ми се заблагодарија и јас се вратив на градскиот рид кај другите ученици. Следниот ден ученичката си дојде на училиште како ништо да не се случило претходниот ден.

Долго време во континуитет го следев детето и неговите реакции, не видов ништо загрижувачко или алармантно. Заврши одделенска настава, ваков напад никогаш повеќе не се случи, а јас никогаш не дознав која беше причината за нападот.

Ученичката отиде во предметна настава, обврските, тестовите, различните карактери на наставници секако имаат влијание врз психичката стабилност на детето. Се зголемува обемот на наставни содржини, доаѓаат почести тестирања.

Пред почетокот на првиот тест по математика, ученичката манифестира видна вознемиреност, бара да се напие вода и, само што стана, излезе од училницата, и се изгуби. Наставник, што имал празен час и што бил во ходникот на училиштето, го здогледал девојчето и веднаш му притрчал. Тоа било во бесознание, а наставникот го соблекол работниот мантил, го зел в раце, му ја отворил насилно устата и забележал дека јазикот ѝ е проголтан, па веднаш го повикал наставникот по физичко образование. Со него успеваат да го извадат јазикот и да го освестат девојчето. Викаат брза помош, кога доаѓа лекарот, го гледа девојчето и соопштува дека има историја на болест за која никој наставник не е известен. Додека го ставаат девојчето во брзата помош, пристигнува еден од родителите. Заедно со класниот раководител во брзата помош заминуваат во болницата. Родителот не коментира ништо, иако класниот раководител се обидува да ја дознае историјата на болеста и му објаснува дека е многу важно наставниците да знаат, бидејќи треба да бидат подготвени соодветно да реагираат во различни ситуации. Класниот раководител го охрабрува родителот и му предочува дека имале среќа што имало наставник во ходникот и што брзо реагирал и го повикал наставникот по физичко образование, кој бил прилично постручен за да дејствува во вакви и слични ситуации. Но секогаш не е така, поради неинформираност, може да биде и фатално. По долг разговор со родителот во кој повремено се вклучува и лекарот, родителот се охрабрува и кажува дека детето има епилепсија и дека нападите доаѓаат како резултат на зголемена возбуда или зголемена вознемиреност кај ученичката.

Од моментот откако одделенскиот наставник дознава за болеста на детето го информира наставничкиот колегиум, наставниците што предаваат на ученичката за да знаат како да се однесуваат кон детето.

Посебни методи и техники не се користени, секогаш кога се прави тест или кога се има повторување и оценување, ученичката сама одлучува дали може и во кој дел

од часот е подготвена да го прави тестот. Тестот се остава на катедрата, а детето доколку се чувствува подготвено, го зема и го работи.

Во однос на испрашувањето, детето се прашува само тогаш кога крева рака, за да не се предизвика паника и возбуда што можат да предизвикаат епилептичен напад.

На другите ученици им беше посочено никогаш да не ја оставаат сама соученичката, им се објасни дека сите ние сме различни и дека некои од нас имаат потреба да бидат постојано во друштво и доколку има потреба да ѝ укажеме помош. Со другите ученици не се разговараше за болеста, само им се укажа доколку почувствуваат нешто необично (отсутност во мислите, отсутност во погледот, вкочанет поглед, вкочанетост на екстремитетите...) да известат наставник што ќе реагира и ќе помогне.

Ученичката никогаш веќе не доби напад, иако повеќедневната екскурзија беше малку ризична и за родителите и за наставниците. Децата се однесуваа согласно со насоките што им ги дава наставникот, ученичката без никаков проблем ја помина повеќедневната екскурзија.

Денес ученичката е студент на Медицинскиот факултет и е една од најјаките студентки. Таа и како ученичка беше одлична.

Можеби немаше да ги има тие потешки напади доколку наставниците беа известени. Затоа родителите што имаат деца со епилепсија, неопходно треба да го известат наставникот за да може тој соодветно да дејствува и да го приспособи својот начин на однесување. Триаголникот родител – дете – наставник е многу битен, а особено кога станува збор за дете со посебни потреби.

ДАУНОВ СИНДРОМ

Дауновиот синдром е медицинска состојба што се манифестира како хромозомска абнормалност. Овој синдром е генетска состојба што се карактеризира со присуство на 47 наместо 46 хромозоми.

Карактеристики:

- Намален мускулен тонус
- Рамен профил на лицето
- Широк корен на носот
- Широки кратки раце, кратки прсти
- Закосени очи

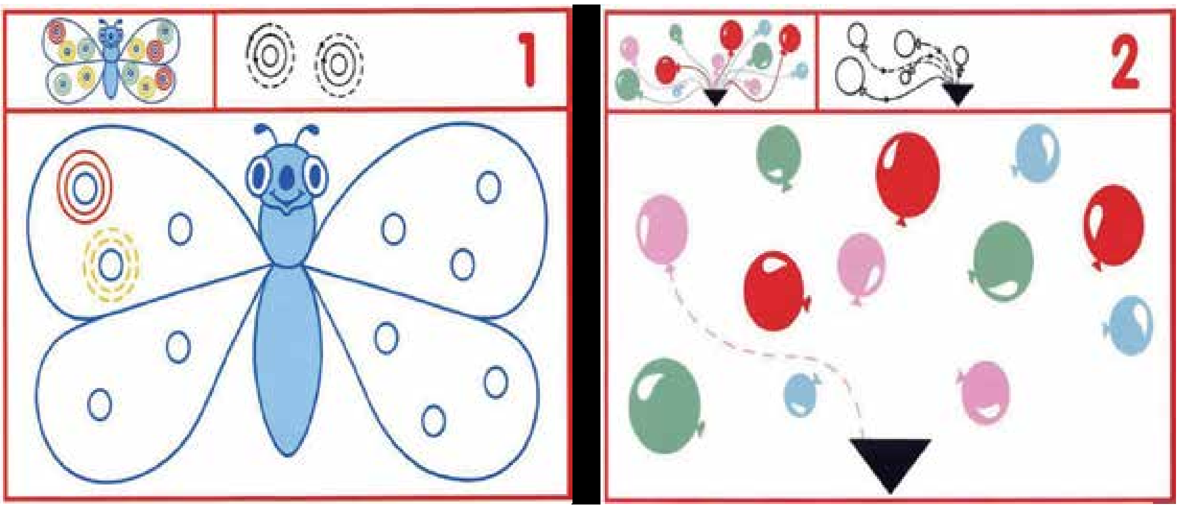
Во педагошката практика многу е мал бројот на деца или поточно родители што го праќаат своето дете во училиште за типичен развој на децата. Иако инклузијата е сè почесто спомнувана како процес што се случува во Македонија, сепак, поради видиливоста на синдромот и тешкотиите што се јавуваат кај децата со овој синдром, начесто тие посетуваат училиште за деца со посебни потреби.

Во мојата долгогодишна практика имав еден случај на ученик со Даунов синдром. Поради побавниот развој на мускулатурата и моториката на горните екстремитети, ученикот побавно напредуваше и потешко ја следеше наставната програма предвидена за деца со типичен развој.

Ученикот не манифестираше неприфатливи емоционални реакции, имаше тешкотии во говорот, а со тоа и во изразувањето. Со пишувањето имавме особено тешкотии, но иако побавно, сепак ја развиваше својата графомоторика.

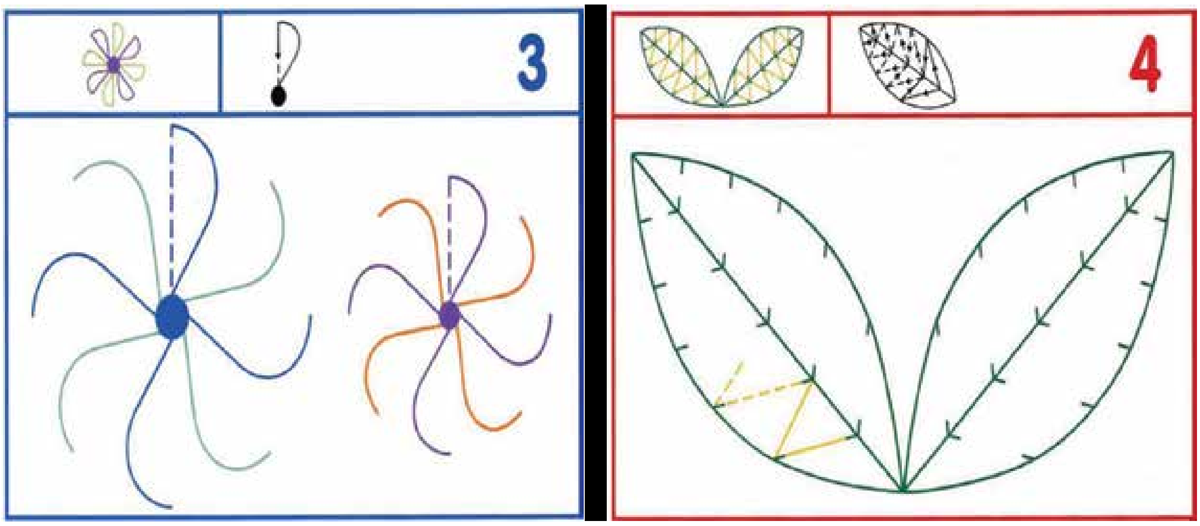
За почетен развој на графомоториката ги користев следниве вежби:

Прилог 1.



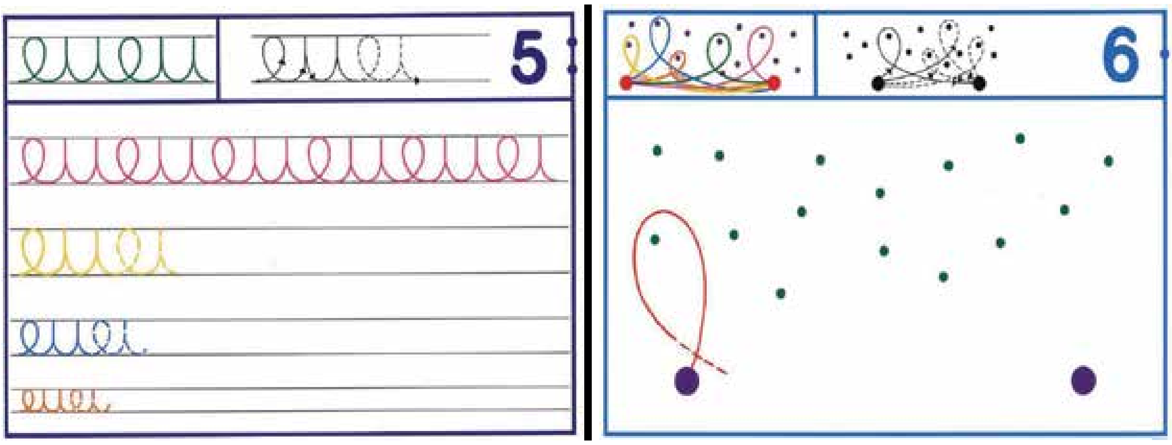
Ова е основа за развој на графомоториката. На ученикот му се овозможуваат слободни движења на раката. За да не се загуби интересот, се одбираат слики што ќе овозможат со неколку бои за да го задржат вниманието, да ја поттикнат желбата за работа и целосно извршување на зададената активност. Доколку не се заврши во еден час, не обесхрабрувајте се, дајте му на ученикот онолку време колку што му е потребно, пофалете го за извршената активност.

Прилог 2.



Овде станува збор за посложена активност во која редоследот на движењата е точно утврден. Покрај тоа што се вежба графомоториката, се вежба и концентрацијата на ученикот преку строго дефинирани движења и употреба на дадена боичка.

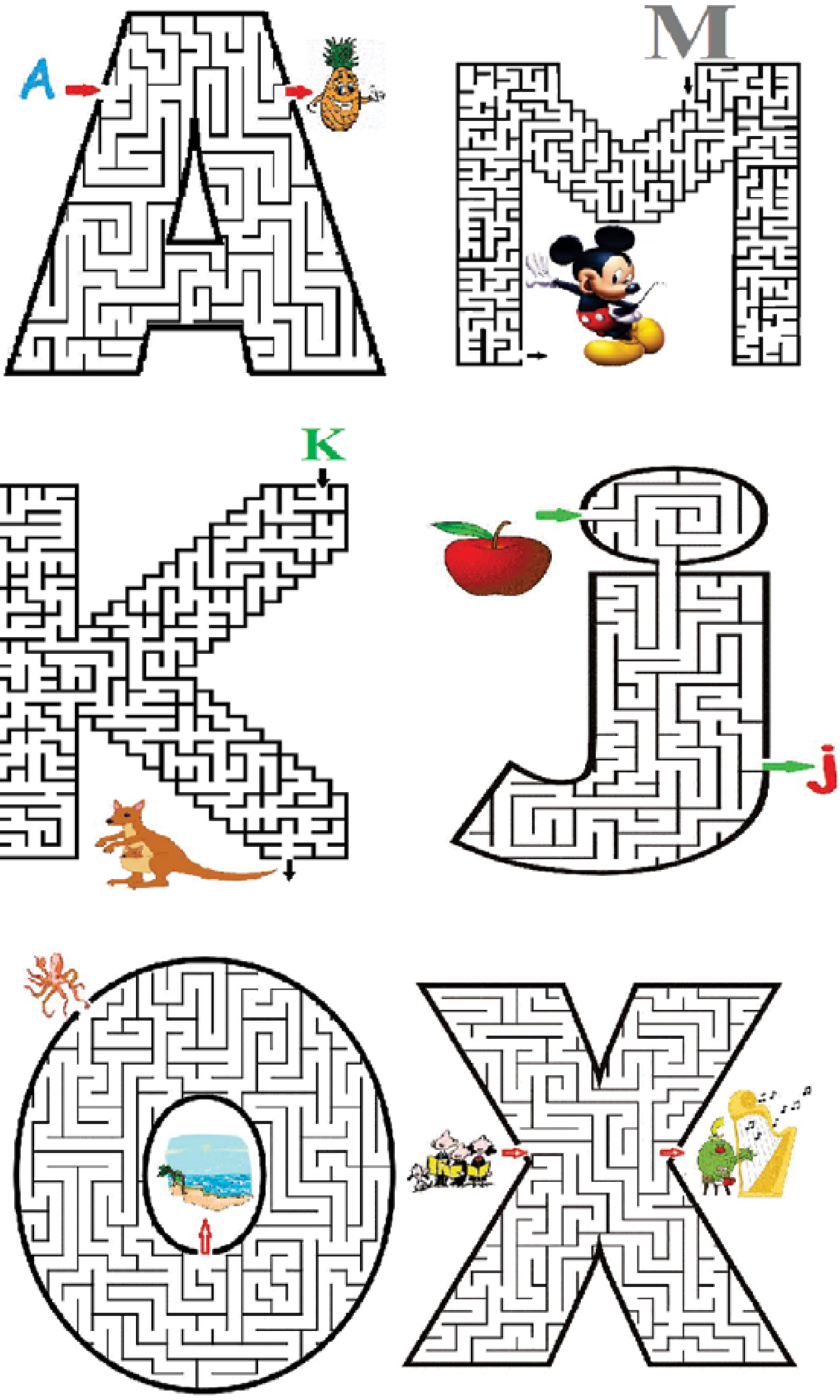
Прилог 3.



Ова се посложени моторни активности што бараат прилично развиена моторика. За да се изврши ова активност, потребно е претходните чекори да се добро совладани и развојот на слободните движења во пишувањето да биде на солидно ниво.

Ваквите моторички вежби може да се вежбаат во текот на цело прво одделение. Во процесот на описменување кај овие ученици, процесот е многу потежок и посложен. Поради проблемите со говорот и проблемите со изразувањето, овој процес трае многу подолго. Ученикот почна да чита на ниво на сричање дури во трето одделение. Во текот на цело второ одделение вежбавме моторика и препознавање на буквите.

Прилог 4.

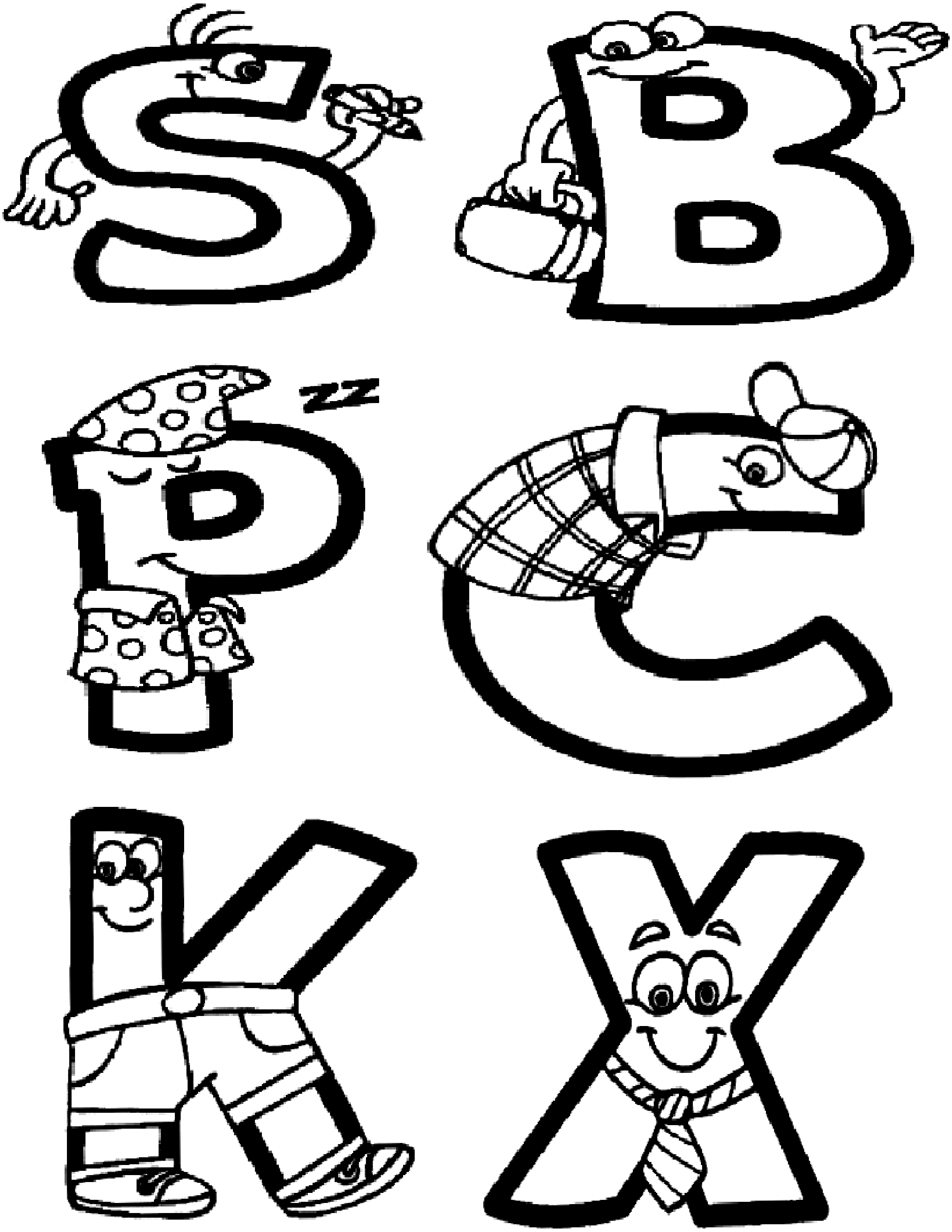


Овие се вежби за препознавање на буквите, а истовремено и вежбање на моториката на рацете.

За да почне ученикот со пишување на буквите од азбуката, потребно е континуирано вежбање на моториката, но и на препознавање на буквите.

За таа цел е потребно да се вежба и да се повторуваат постојано боите. Учениците со типичен, а особено со атипичен развој, најмногу сликовито ги помнат новите нешта. За таа цел наставникот употребува интересни слики со буквите и од ученикот бара да ги обои и додека бои, постојано да повторува која буква денес ја работи.

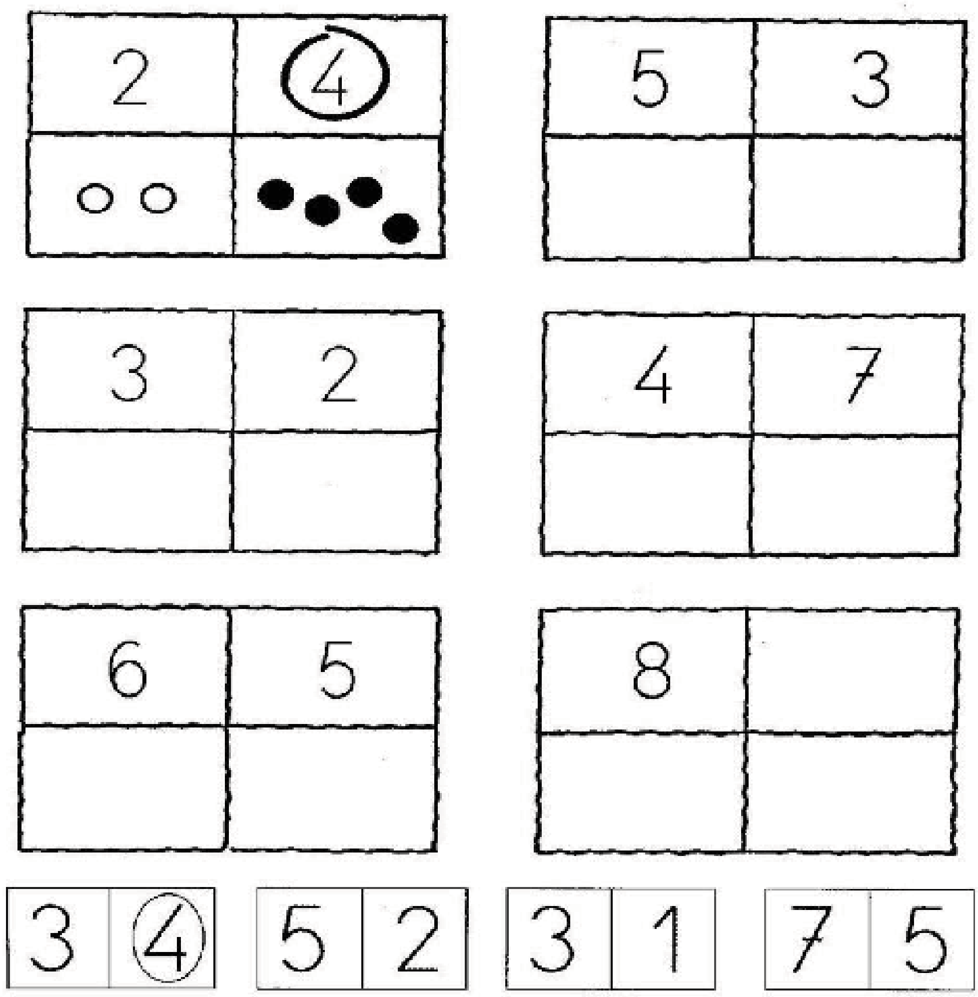
Прилог 5.



Секоја буква се работи поединечно. Додека бои, одученикот се бара да изговараа – кажува зборови што почнуваат на таа буква.

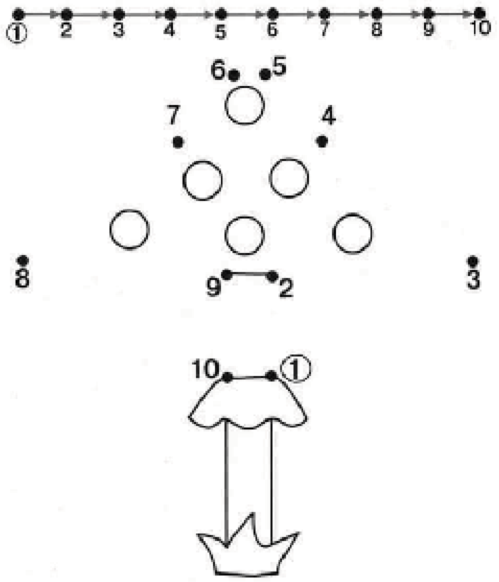
Во однос на математика и апонавање на вредноста на броевите, тоа е сложен процес а ученик со овој синдром. Како вежби кои вродиле со плод се следниве.

Прилог 6.



Целта на ваквите вежби е да ја сфатат вредноста на бројот што им е даден. Додека го препознаваат бројот, бројат, цртаат онолку точки колку што им е зададено во вежбата.

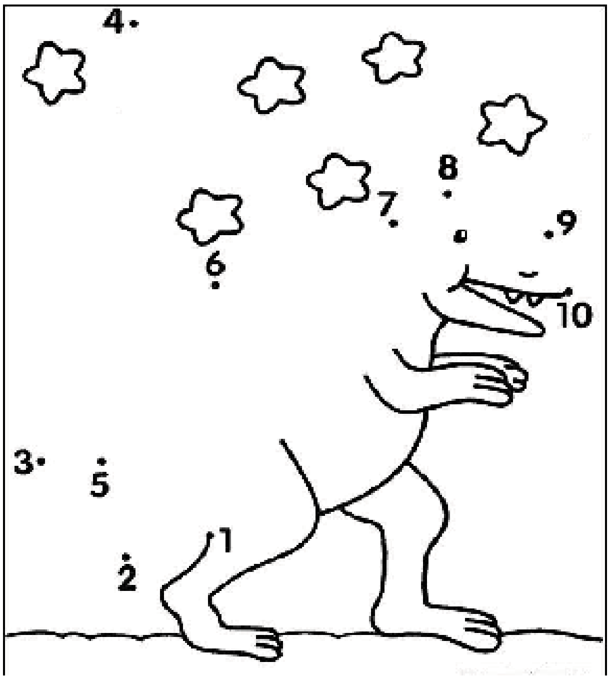
Прилог 7.



Со оваа вежба ги вежбаат броевите од 1 до 10 и од 10 до 1. Целта е да ги поврзат првиот и последниот, вториот и претпоследниот... со цел да ги научат броевите од првата десетка броејќи нанапред и броејќи наназад.

Со оваа се развива логиката кај ученикот.

Прилог 8.



Со поврзувалката ученикот ги учи броевите до 10 по редослед. Вежбите со поврзување се најефикасни, бидејќи се вежба и логиката, а се развиваат и перцепцијата, смислата за естетика.

Собирањето и одземањето се вежбаат исто практично, со додавање и тргнување предмети (стапчиња, гравчиња, цевки...), собирањето и одземањето без премин се малку поедноставни, ученикот со континуирано вежбање ги совлада, додека собирањето и одземањето со премин се посложени и процесот беше тежок и ученикот несигурен.

По завршувањето на одделенската настава, ученикот научи да чита, да пишува, иако испушта понекоја буква, сепак е делумно писмен, научи да собира и да одзема до 100, во целост и без грешки без премин, додека со премин сè уште има одредени несигурности.

Овие деца со овој синдром многу можат да се вклучат во редовната настава, само е потребно снижување на целите, реални очекувања од наставникот, голем ангажман на детето – наставникот – родителот, упорност и оптимизам дека сепак ќе се успее.

На следниве линкови можете да најдете повеќе работни листови за:

Изучување броеви од првата десетка

https://www.google.com/search?sourceid=chrome-psyapi2&ion=1&espv=2&ie=UTF-8&q=i%20numeri%20fino%20a%20dieci%20immagini&oq=i%20numeri%20fino%20a%20dieci%20immagini&aqs=chrome..69i57.1629j0j9

https://blogscuol.wordpress.com/2012/11/02/i-numeri-da-0-a-10/

Изучување букви

https://www.google.com/search?q=%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B8+%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8&espv=2&tbm=isch&imgil=yGMDjSUSZ0-IsM%253A%253BpPGHYGuhw3iKSM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fkrokotak.com%25252F2010%25252F05%25252Fveseli-bukvi%25252F&source=iu&pf=m&fir=yGMDjSUSZ0-IsM%253A%252CpPGHYGuhw3iKSM%252C_&usg=__NpNQoxa8LSzbvTX5mqW-Kn6Xqho%3D&biw=1366&bih=662&ved=0ahUKEwjelorVk6vQAhUiJ8AKHW-aCVUQyjcINA&ei=BzQrWJ73CqLOgAbvtKaoBQ#imgrc=yGMDjSUSZ0-IsM%3A

https://www.google.com/search?q=cheerful+letters&espv=2&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjQvKr6k6vQAhVJDsAKHfzrCskQsAQIGw&biw=1366&bih=662

https://www.facebook.com/uciteljicagocaiskolarci/

http://zelenaucionica.com/