



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagogzy szkolni

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

Dostępne również w wersji elektronicznej na www.sp8krosno.pl (Szkoła / Dla rodziców)

Rok 6, numer 3/23

Data wydania: luty 2016 r.

W tym numerze:

Dzieci z zaburzeniami uwagi (str. 1-3), Jak pomóc dziecku w odrabianiu lekcji? (str. 4-5), Dziecko, a liturgia (str. 5-7), 10 prośb Twojego nadpobudliwego dziecka (str. 8).

Dzieci z zaburzeniami uwagi

U. Oszwa
źródło: „Remedium”



źródło: dzieci.pl

Symptomy zespołu zaburzeń uwagi

Dziecko ruchliwe, z trudem koncentrujące się przez dłuższą chwilę, rozpraszające się pod wpływem każdego nowego bodźca nawet o słabej sile, zachowuje się w sposób typowy dla wielu dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Rodzi się pytanie, kiedy zatem możemy mówić o zaburzeniu, a kiedy jest to prawidłowość rozwojowa, cecha indywidualna? Amerykańska klasyfikacja zaburzeń i chorób psychicznych DSM-IV charakteryzuje zespół zaburzeń uwagi i nadaktywności, wymieniając dwie listy symptomów. Na jednej znajdują się **objawy nieuwagi**, natomiast na drugiej **wskaźniki wzmożonej aktywności ruchowej i impulsywności**. Możemy stawiać hipotezę o występowaniu u dziecka zespołu zaburzeń uwagi jedynie wówczas, gdy spełnione są następujące warunki:

- dziecko ujawnia co najmniej sześć objawów z listy;
- objawy te utrzymują się dłużej niż sześć miesięcy;
- występują one w kilku formach aktywności dziecka (np. nie tylko w szkole, ale i w domu);
- objawy te występowały przed siódmym rokiem życia i utrzymują się uporczywie do chwili obecnej.

A oto lista zachowań sugerujących obecność zespołu zakłóceń uwagi:

1. Dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy nieuważne.
2. Nie potrafi przez dłuższy czas skupić się na zadaniu.

Są dzieci, które wyglądają jakby myślały o niebieskich migdałach. Patrzą, ale nie widzą, słyszą ale nie słuchają tego, co się do nich mówi, nie reagują na polecenia. Mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają trudności z dłuższą koncentracją uwagi i z tego powodu nie odnoszą sukcesów w nauce. Są przy tym pełne energii i z trudem mogą usiedzieć na jednym miejscu. Zazwyczaj impulsywne, mówią i robią natychmiast to, co właśnie przyszło im na myśl. To dzieci z zespołem zaburzeń uwagi.

Zespół zaburzeń uwagi jest jednostką neurologiczną, charakteryzującą się współwystępowaniem trzech objawów: impulsywnością, niską odpornością na dystraktory, czyli bodźce rozpraszające, wzmożoną aktywnością lub nadmiarem energii. Z badań wiadomo, że tylko jedna trzecia dzieci z tymi objawami wyrasta z nich, dwie trzecie rozpoznają nadal te symptomy w życiu dorosłym.

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

3. Sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów.
4. Nie kończy zaczętych prac, polecenia wypełnia niedokładnie.
5. Ma kłopoty z organizacją pracy i wszelkich zajęć.
6. Niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego.
7. Gubi przybory szkolne i rzeczy potrzebne do pracy i nauki.
8. Łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem słabych nawet bodźców.
9. Zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach.



źródło: dziecirosna.pl

W polskiej literaturze psychologicznej opisy objawów tego zespołu są

rozszerzone o sferę emocjonalno-społeczną. Dzieci te mają bowiem problemy z kontrolą emocji, łatwo popadają w konflikty z rówieśnikami, ulegają nastrojom, są labilne emocjonalnie, płacziwe, drażliwe i wybuchowe, niekiedy agresywne. Z tego powodu ich pozycja w klasie nie jest wysoka. Zwykle są odrzucane przez kolegów albo z trudem tolerowane, choć bywają wyjątki od tej reguły. Dzieci te mają bowiem dużo zwariowanych pomysłów i potrafią ożywić nudę.

Jak wskazują wyniki wielu najnowszych badań mózgu prowadzonych z użyciem technik obrazowania, u dzieci z zespołem zaburzeń uwagi słabiej rozwinięte są obszary mózgu odpowiedzialne za regulację i prawidłowy przebieg tego procesu. Są to struktury zlokalizowane w przednich obszarach mózgu, w płatach czołowych. Biorą one udział w rozwoju samoświadomości i poczucia czasu oraz kształtowaniu odporności na zakłócenia.

Rodzaje deficytów uwagi

Zwykle występują dwa główne typy zaburzeń uwagi: z hiperaktywnością, bez hiperaktywności; niekiedy też wymieniany jest typ mieszany, nieuważno-nadaktywny.

Wiele drugorzędnych objawów zespołu zaburzeń uwagi rozwija się stopniowo, dlatego w późniejszym wieku, u starszych dzieci, a także u dorosłych występują inne odmiany tego zespołu. Jest to np. zespół zaburzeń uwagi z objawami lęku, z depresją, z dysleksją i trudnościami w uczeniu się, z zachowaniami wysokiego ryzyka lub dużym zapotrzebowaniem na stymulację, z uzależ-

nieniami, z zaburzeniami zachowania, agresją i osobowością społeczną, z zaburzeniami o charakterze obsesyjno-kompulsywnym oraz pseudozaburzenia uwagi. Pseudo ADD jest to zjawisko kulturowego wzbudzenia objawów zakłóceń uwagi, wywołanych stylem życia, szybkim tempem realizacji różnorodnych zadań i obowiązków zawodowych, a u dzieci wynikającym z przeciążenia nadmiarem aktywności spowodowanych licznymi zajęciami pozaszkolnymi.

Jak rozpoznać zespół zaburzeń uwagi

Nie istnieje wyraźna i ostra linia podziału pomiędzy zespołem zaburzeń uwagi a normalnym zachowaniem. Proces diagnostyczny wymaga badania psychologicznego, a także porównania każdego dziecka z grupą jego rówieśników. Jeżeli wybija się ono szczególną podatnością na rozproszenie, impulsywnością

i niestrudzoną, permanentną aktywnością ruchową, a przy tym nie ma żadnych środowiskowych przyczyn dla takiego zachowania, przemawia to za oceną, że dziecko ma neurologicznie uwarunkowane zaburzenia uwagi. Oczywiście, jedynie specjaliści, psychologowie i psychiatrzy mający doświadczenie w badaniu procesów i funkcji psychicznych mogą postawić właściwą diagnozę.

W procesie diagnostycznym pojawiają się dwa niebezpieczeństwa: lekceważenie objawów albo dostrzeganie ich w każdym zachowaniu. Pierwszy błąd wynika z nieznamomości zespołu oraz jego charakterystycznych symptomów. Nie każdy nauczyciel i rodzic wie o tym, że impulsywność, nadaktywność, dystryktywność to cechy zaburzenia o wspólnej nazwie "zespół zaburzeń uwagi", w literaturze amerykańskiej znany jako Attention Deficit Disorder (ADD). Ponadto dzieci z tymi objawami w codziennych sytuacjach mogą ich nie ujawnić w jednorazowym badaniu psychologicznym. Nowość i atrakcyjność metod diagnostycznych może spowodować, że dziecko będzie nimi bardzo zainteresowane i nie wykaże oczekiwanych i obserwowanych przez rodziców zachowań. Dlatego pełna diagnoza powinna uwzględniać dane z wielu różnorodnych źródeł i sytuacji.

Drugie zagrożenie diagnostyczne polega na zbyt szybkim rozpoznawaniu zespołu zaburzeń uwagi nawet tam, gdy zachowania dziecka są wywołane okolicznościami, są sporadyczne i sytuacyjne, np. występują tylko, gdy dziecko jest znudzone lub zmęczone.

Ponadto niektóre środki farmakologiczne przyjmowane przez dziecko z innego powodu mogą wywołać podobne zachowania. Dlatego proces diagnostyczny powinien być

(Ciąg dalszy na stronie 3)

działaniem wielospecjalistycznym, uwzględniającym wyniki badań psychologicznych i medycznych. W diagnozie zaburzeń uwagi pod uwagę brana jest nie tylko obecność symptomów, ale też ich intensywność, okres ujawnienia się i czas trwania.

Wychowanie i edukacja dziecka z zaburzeniami uwagi

Naczelnym celem jest wdrażanie dziecka do uporządkowania działania i stopniowego wydłużania okresów koncentracji na zadaniach. W edukacji dziecka z zakłóceniami uwagi ważne jest wdrażanie go do samokontroli. Wysoce skuteczne są techniki terapii behawioralnej, polegające na stosowaniu wzmocnień pozytywnych, czyli nagradzaniu pożądaných zachowań dziecka. Zadania powinny być dzielone na małe porcje, etapy, których osiągnięcie należy zakończyć krótki odpoczynkiem i pochwałą. Bardzo ważny jest stały rytm dnia, okresy snu i czuwania, pory wykonywania obowiązków i czas na odpoczynek.



źródło: lineamed.pl

Możliwości leczenia i terapii

Pierwszym krokiem w podjęciu leczenia zespołu zaburzeń uwagi jest specjalistyczna diagnoza, czyli adekwatne rozpoznanie objawów. Terapia rozpoczyna się od tego etapu. Im więcej na temat tego zespołu wiedzą rodzice i nauczyciele, jakie są jego objawy, rodzaje i przyczyny, tym bardziej efektywny będzie proces jego leczenia.

Dzieciom łatwo rozpraszającym się, nieorganizowanym i nieuporządkowanym potrzebne są zewnętrzne ograniczenia i kontrola ze strony dorosłych. **Wewnętrzny chaos może znacznie zmniejszyć stosowanie takich praktycznych pomocy, jak system dziennego planowania, zapisywanie zadań do wykonania, segregatory, organizery, porządkujące zakładki i pojemniki. Pomaga to także stopniowo odzyskiwać poczucie kontroli nad przedmiotami będącymi własnością dziecka. Niezwykle istotne jest pilnowanie aby dziecko nie wykonywało kilku czynności naraz, tylko skupiło się na jednym działaniu.**

W wielu przypadkach potrzebna jest pomoc psychologiczna w postaci zaleceń i wskazówek wychowawczych, czasem także psychoterapii indywidualnej i grupowej. Istnieją także leki, które mogą pomóc w usprawnieniu funkcjonowania dziecka, działają one jak okulary, poprawiają koncentrację. Mogą też zredukować poczucie wewnętrznego chaosu i lęku. Ich działanie polega na tym, że równoważą zakłócenia w gospodarce neuroprzebieżników, czyli substancji odpowiedzialnych za regulację procesów samokontroli, nastroju i uwagi.

W postępowaniu z dziećmi z zaburzeniami uwagi zarówno w domu, jak i w szkole należy przestrzegać trzech zasad (3 x R):

- regularności, czyli działania w ustalonym rodzinnym rytmie, z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian, spokojnego i konsekwentnego egzekwowania ustalonych reguł, ograniczania hałaśliwych dźwięków i silnych wrażeń;
- rutyny, czyli wykonywania określonych czynności o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu;
- repetycji, czyli nieustających powtórek, wymagających dużej cierpliwości i wytrwałości od rodziców i nauczyciela, wielokrotnego powtarzania prostych poleceń i upewniania się, czy dziecko dobrze je zrozumiało; jest to konieczne ze względu na osłabioną u tych dzieci pamięć świeżą.

Warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodycze, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione zawierają wiele konserwantów.

Należy pamiętać, iż spośród dzieci z zakłóceniami uwagi tylko część pozbędzie się dokuczliwych objawów i dzięki odpowiedniemu postępowaniu terapeutycznemu osiągnie optymalny poziom funkcjonowania w dorosłym życiu. Niestety, niektórzy będą cierpieć z tego powodu dłużej. Postępowanie w odniesieniu do dorosłych opiera się na analogicznych zasadach do tych, proponowanych w terapii dzieci z zaburzeniami uwagi. ■

Jak pomóc dziecku w odrabianiu lekcji?

W. Widłak
H. Pinkowska-Zielińska
źródło: edziecko.pl

Sześćcio, siedmiolatki, które same radzą sobie z odrabianiem lekcji, należą do wyjątków. Na ogół młodemu człowiekowi trzeba pomóc. Jak to zrobić?

Czasem odrobienie zadania domowego zajmuje dziecku godziny. Choć wydaje się, że bez trudu poradzi sobie z ćwiczeniem, siedzi tylko nad zeszytem albo czeka na pretekst, by zająć się czymś innym. Co zrobić?

Daj odpocząć

Nie ma sensu zaganiać dziecka do lekcji zaraz po powrocie do domu. Pobyt w szkole jest męczący: siedzenie bez ruchu, skupienie się na lekcjach, hałas na przerwach. Jeśli dziecko ma ci mnóstwo do powiedzenia, wysłuchaj szkolnych nowin. Jeśli jest ruchliwe, wybierzcie się na spacer. Przechadzka na świeżym powietrzu rozładuje napięcie i dotleni szare komórki, dzięki czemu łatwiej będzie się zmierzyć z pracą domową.

Ustal stałą porę

W organizacji pracy pomaga zaplanowanie (w porozumieniu z dzieckiem) jego czasu. Warto ustalić, kiedy spotyka się z kolegami czy koleżankami, kiedy się bawi, kiedy odpoczywa, a kiedy odrabia lekcje. Tych ustaleń warto konsekwentnie przestrzegać. Można wprowadzić do rozkładu dnia zwyczaj „wspólnego otwierania zeszytów” albo „odrabiankowego kwadransa między 17.45 a 18” - takie rytuały pomogą w wypełnianiu obowiązków.

Pomóż się skupić

Zanim dziecko zasiądzie do zeszytów, zadbaj, żeby nic go nie rozpraszało. Wyłącz telewizor, radio, internet. Im mniej rozpraszających bodźców, tym lepiej. Zwróć uwagę na biurko pierwszaka. Większość sześćcio, siedmiolatków ma problemy z utrzymaniem na nim porządku. Bardzo przydaje się wtedy ustawiony obok stolik, na który przed zabraniem się do pracy domowej można zsunąć wszystko to, co niepotrzebne. Na biurku powinny leżeć tylko konieczne książki i zeszyty oraz piórnik. Jeśli dziecko nie jest jedynakiem, zadbaj, żeby rodzeństwo (zwłaszcza młodsze) nie przeszkadzało mu i nie wchodziło do jego pokoju.

Gdy widzisz, że dziecko, mimo starań, ma trudności ze skupieniem się, zwróć uwagę, co je rozprasza. Kiedy przerywa odrabianie lekcji, kiedy spokojnie pracuje? Czy jest w stanie zająć się czymkolwiek przez dłuższy czas (układaniem puzzli, budowaniem z klocków, rysowaniem)? Porozmawiaj z nauczycielką. Jeżeli dziecko ma



źródło: edziecko.pl

kłopoty z koncentracją także w klasie, warto skonsultować się z psychologiem szkolnym. Pomocy można też szukać w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Fachowiec wyjaśni, czy kłopoty z koncentracją wymagają ćwiczeń, czy też stanowią przejściową trudność, którą wspólnie możecie pokonać.

Wspieraj obecnością

Większość dzieci w początkach edukacji pewniej się czuje, gdy któreś z rodziców jest przy nim. Obecność rodzica wpływa mobilizująco. Sprawia, że dziecko czuje się ważne i kochane. Poza tym maluch naprawdę często potrzebuje pomocy. Choćby w przeczytaniu i wyjaśnieniu poleceń, które, niestety, nie zawsze są jasne.

Ważne jednak, żeby być przy dziecku nie tylko ciałem, ale także duchem. Jeśli, w czasie gdy twój pierwszak odrabia lekcje, ty telefonujesz, wysyłasz SMS-y, serfujesz po internecie czy zajmujesz się sprzątaniami, twoje towarzystwo nie przyniesie mu wiele pożytku. Pokaż dziecku, że jego lekcje są ważne i trzeba się na nich skoncentrować. I sam/a też się skoncentruj!

Zagląдай do zeszytów i książek

Czasem dziecko twierdzi, że nie ma żadnej pracy domo-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

wej, ale okazuje się, że to nieprawda. Oczywiście od czasu do czasu każdy może zapomnieć, ale jeśli zdarza się to częściej, warto porozmawiać z nauczycielką i prosić, żeby zwróciła uwagę, czy twój pierwszak zaznacza zadania domowe. Łatwiej wtedy będzie (dziecku i tobie) sprawdzić, czy i co jest rzeczywiście zadane. Do zeszytów i książek trzeba codziennie zaglądać.

Uwaga, dysleksja

Niekiedy przyczyną niechęci dziecka do prac domowych jest dysleksja lub dysgrafia. Można je podejrzewać, gdy pierwszoklasista:

- ma trudności z prawidłowym trzymaniem ołówka i kreśleniem liter (a także używaniem nożyczek, zawiązywaniem butów, zapinaniem guzików);

- ma problemy z sylabizowaniem, nie rozróżnia liter, które są do siebie podobne, ciągnie palcem wzdłuż linijek czytanego tekstu, ma duże trudności z przeczytaniem nowych słów;
- ma kłopoty z opowiedzeniem tego, co przed chwilą przeczytał;
- pisze bardzo niewyraźnie, a przepisując wyrazy z książki, robi błędy, gubi lub dopisuje litery, przedstawia sylaby.

Jeśli zauważysz u dziecka takie problemy, zgłoś się do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Tam maluch zostanie zbadany. Jeśli diagnoza potwierdzi się, powinien przynajmniej raz w tygodniu uczestniczyć w specjalnych zajęciach, zwanych reedukacją, które pomogą mu pokonać trudności w nauce. Reedukacja powinna trwać minimum rok, a w praktyce zwykle trwa kilka lat. ■

Dziecko, a liturgia

B. Białecka

źródło: bognabialecka.pl

Streszczenie wykładu dotyczącego kwestii dzieci i Mszy Św.



źródło: kobietawielepiej.pl

Male dzieci - zrozumieć ich potrzeby

Kiedy myślimy o zachowaniu dziecka w kościele, musimy patrzeć rozwojowo. Oznacza to na przykład, że powinniśmy brać pod uwagę, że półtoraroczne dziecko raczej nie będzie w stanie długo wysiedzieć, tylko będzie miało naturalną potrzebę biegania. Pusta przestrzeń kościoła jest bardzo zachęcająca do tego, żeby sobie pobiegać. To jest naturalny etap rozwojowy. Po-

dobnie będzie się zachowywał dwulatek, trzylatek. Choć zależy to od konkretnego dziecka, to na ogół w małych dzieciach istnieje potrzeba eksperymentowania z wydawaniem hałasu, ruchem, eksploracją.

Pytanie jest takie, czy rzeczywiście chcemy małe dziecko męczyć siedzeniem przez godzinę na Mszy Świętej w tym wieku. Według mnie lepiej nie. Natomiast, jeżeli już się zdecydujemy, jeżeli stwierdzamy, że chcemy całą rodziną pójść na Mszę Świętą, to można brać ze sobą różne rzeczy, które dziecko trochę zaciekawia w trakcie Mszy, na przykład ilustrowaną biblię. My na przykład zrobiliśmy parę albumów z obrazkami ze świętymi: są to albumy do zdjęć, które zamiast zdjęć wkłada się obrazki świętych – to też zajmuje dzieci. Jeżeli natomiast już rzeczywiście dzieci zaczynają biegać, lepiej wyjść i pozwolić mu pobiegać po przedsionku czy dookoła kościoła.

To nie chodzi o wyrzucanie dzieci z kościoła, tylko o dobro tego dziecka. Ono w tym momencie rzeczywiście już nie może dłużej usiedzieć, potrzebuje ruchu i dla dobra dziecka, a nie tylko dla dobra osób innych uczestniczących we Mszy Świętej, warto mu to umożliwić w sposób nieprzeszkadzający innym.

Starsze dzieci - wytłumaczyć i postawić granice

Niewłaściwe zachowania u starszych dzieci, mających po trzy lata i więcej, kiedy na przykład biega po kościele, bardzo często wiążą się z tym, że rodzice nie zwracają mu na to uwagi. Zauważyłam, że często jeżeli rodzice w momencie, kiedy dziecko (takie już trzy, cztero, pię-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

ciioletnie) zaczyna startować z ławki i uciekać, a rodzice stanowczo mu przypominają, że jest w kościele i tu należy się zachowywać porządnie i godnie, to dziecko przestaje biegać.

Bardzo lubię dyrektorkę przedszkola, do którego po kolei chodzą wszystkie moje dzieci. Gdy do niej na Mszy Świętej podbiega maluch, schyla się do niego i mówi mu łagodnie, ale stanowczo, że nie wolno biegać po kościele.

Dla dzieci zwykle to jest szok, bo pierwszy raz w życiu to usłyszały. Natomiast proszę sobie wyobrazić, że rzeczywiście, gdy dorosły w sposób łagodny, ale stanowczy zwróci uwagę, dzieci słuchają. Rodzice mają większy z tym problem, gdy ktoś obcy zwraca uwagę ich dzieciom, ale co jeżeli sami tego nie robią?

Są osoby, które mają podejście roszczeniowe, to znaczy – ja chcę być z dzieckiem na Mszy Świętej i cała reszta ludzi ma się do tego dostosować. Tak samo się zachowują zresztą w restauracji, czy innym miejscu publicznym. Przychodzą z dzieckiem, które szaleje i wszystkim przeszkadza w posiłku, ale są zdania, że to inne osoby mają się dostosować do tego, co robi ich dziecko. Jasne, że jeżeli dziecko pomacha nóżkami albo powierci się w ławce bez robienia jakiegoś wielkiego hałasu i ogromnego zamieszania, to powinno to być akceptowane przez innych – to są dzieci. Natomiast jeżeli zaczyna biegać, krzyczeć, płakać to jednak warto je wziąć, wyjść z nim, uspokoić i przynajmniej starać się powiedzieć: nie wolno w ten sposób zachowywać się w kościele, właśnie z szacunku dla Pana Boga, dlatego że inni się tutaj modlą.

Msza Święta nie musi być atrakcyjna

To jak dziecko zapamięta Mszę Świętą z dzieciństwa zależy tak naprawdę od tego, jak zachowują się rodzice. Jeżeli staramy się chociażby co jakiś czas przypomnieć dziecku, co się dzieje, tłumaczyć sens, to w tym momencie nawet Mszę Świętą, która w odbiorze dziecka jest bardzo nudna, „dla dorosłych”, dzieci wspominają całkiem dobrze. Pamiętają, że byli tam z rodzicami, którzy tłumaczyli im różne rzeczy związane z Mszą.

Obecnie bardzo mało rodziców próbuje zabierać dzieci na te Msze Święte dorosłe i generalnie zabierają dzieci na Msze Święte dla dzieci. Rezultat jest taki, że dużo ludzi młodych mówi, że z udziału we Mszy Świętej się wyrasta. Od małego byli najpierw zabierani na super zabawowe Msze Święte (które były taką bardziej kiepską wersją placu zabaw, bo mimo wszystko Msza Święta nigdy nie będzie tak radosna i tak zabawna, żeby rywalizować z prawdziwym placem zabaw); potem wylądowali

wali na Mszach młodzieżowych, na których zasadniczo też był nacisk na to, żebyśmy się dobrze czuli jako wspólnota, żebyśmy sobie wspólnie pośpiewali, i na końcu stwierdzają, że z tego się wyrasta.

Zastanawiam się, w jaki sposób można utrzymać w kościele osobę, która była od małego wychowywana, że Msza Święta ma być czymś super atrakcyjnym i dającym poczucie dobrej zabawy. Taka osoba będzie się spodziewała, że im dłużej będzie w kościele tym bardziej atrakcyjne te Msze Święte powinny być. Nie uczmy dzieci, że

Msza Święta ma być atrakcyjna. Uczmy dzieci, że Msza Święta jest wyrazem naszej miłości do Pana Boga i naszej wdzięczności Panu Bogu za to, że przyszedł na ziemię, dał się ukrzyżować, umarł za nas, Zmartwychwstał, że daje nam się w Komunii. Dzieci potrafią zrozumieć, że to nie ma być atrakcyjne, tylko że to ma być dla nich ważne.



źródło: kobie-

Kiedy zabrać dziecko na Mszę?

Przechodząc do kwestii, kiedy zaczynać w ogóle chodzić z dzieckiem na Mszę Świętą, tutaj nie ma recepty, bo naprawdę zależy to od dziecka. Mam czwórkę dzieci i na przykład ze średnią, Jagodą, mogliśmy chodzić na Mszę Świętą od urodzenia, ponieważ wystarczyło jej to, że może być z mamą, przytulona do mamy. I właściwie gdy miała dziesięć miesięcy, roczek, siedziała grzecznie i była cała szczęśliwa, że jest z rodzicami. A z najstarszą córką, to do tej pory zastanawiam się, dlaczego się uparliśmy, żeby chodzić z nią do kościoła, gdy była mała. Polegało to na tym, że jeden rodzic był w kościele, a drugi biegał z córką dookoła kościoła albo po przedsionku, bo było to dziecko bardzo żywe, które nie potrafiło usiedzieć w miejscu. Rzeczywiście przez jakieś trzy lata średnio uczestniczyliśmy we Mszy Świętej, ale to było pierwsze dziecko, więc czujemy się troszkę usprawiedliwieni. Z naszym dzisiejszym doświadczeniem byśmy tego nie zrobili. Naprawdę zależy więc to od tego, jaki jest temperament naszego dziecka i czy ono potrafi wytrzymać na Mszy Świętej. Bardzo często jest tak, że dopiero około czwartego, piątego roku życia dziecko jest w stanie na tyle się skupić, żeby rzeczywiście usiedzieć. Wiem, że wielu rodziców ma problem, że nawet w tym wieku dzieci nie potrafią spokojnie się zachować. Warto w tym momencie popatrzeć na inne czynniki zaburzające zdolność dzieci do skupienia - np. niedobór snu, nadmiar telewizji, gier komputerowych itp. Często wyeliminowanie z codzienności dziecka źródeł hałasu i rozproszenia (jak telewizor, radio włączone dłużej niż godzinę dziennie) powoduje uspokojenie nadpobudliwego dziecka.

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

Msza Święta dla dzieci, Msza Święta dla rodzin czy Msza Święta dla Boga

Na pewno bardzo pomaga to, że dziecko nie siedzi z innymi dziećmi. Jest taka naturalna dynamika grupowa, że dzieci się nawzajem nakręcają. My to też wypróbowaliśmy - gdy siedzimy z dziećmi, jest im o wiele łatwiej się skupić, o wiele łatwiej zachować spokój. To, czy dziecko zrozumie, że kościół jest miejscem szczególnym i że tam się zachowuje inaczej, zależy od nas jako rodziców. Jeżeli my zachowujemy się w sposób pełen szacunku, do samego miejsca do kościoła, ale też do tego, co się dzieje na Mszy, dziecko widzi, że to jest coś ważnego dla rodziców i zachowuje się troszeczkę inaczej. Natomiast rzeczywiście, jeżeli jest w środowisku, w którym wszyscy dookoła wariują to jest mu trudno zrozumieć, że jest to miejsce szczególne różniące się od placu zabaw. Dlatego osobiście jestem ogromnym przeciwnikiem Mszy dedykowanych dla dzieci. Pamiętam jak poszliśmy z najstarszą córką na taką Mszę, zachęcając tym, że może jeżeli nasza córka pójdzie na Mszę dla dzieci, to będzie jej jakoś łatwiej na niej przeżyć. Poszliśmy na typową Mszę dla dzieci, gdzie wszystkie dzieci zachowywały się bardzo swobodnie, było dużo fajnej muzyki, krótkie kazanie, wszystko było skrócone. Dzieci swobodnie biegały po kościele, bawiły się zabawkami. Natomiast nasz córka wyszła z tej mszy po prostu czerwona, spocona, w emocjach, trudno ją było uspokoić nawet, gdy wyszliśmy już na dwór. To nam uświadomiło, że Msze Święte dedykowane dla małych dzieci są antywychowawcze, bo jeszcze bardziej zachęcają dzieci do traktowania kościoła jako placu zabaw.

Dlatego na przykład rozwiązaniem, które widzę, że funkcjonuje w niektórych miejscach, są Msze Święte dla rodzin. I to jest już coś jakościowo innego. Dlaczego? Dlatego że one są o wiele spokojniejsze i dlatego że jest możliwość, żeby rodzice siedzieli z dziećmi. Kazanie sformułowane jest w taki sposób, że jest słowo do rodziców, krótkie, ale adresowane do rodziców, i słowo do dzieci, ale bez zachęcania wszystkich dzieci do brania aktywnego udziału w kazaniu dialogowanym, które zwykle są straszliwie dziwaczne, sztuczne i raczej świadczą o braku pomysłu kapłana na to, jak mówić do dzieci, niż o jakiejś pięknej spontaniczności.

Inna sprawa, że my osobiście w ogóle zrezygnowaliśmy z udziału we Mszy Świętej dedykowanej dla rodzin. Wychodzimy z założenia, że Msza Święta jest ku chwale Boga i tego chcemy uczyć nasze dzieci. Chodzimy w tej chwili rodzinnie wysłuchać Mszy Św. w nadzwyczajnej formie rytu rzymskiego i okazuje się, że nawet bardzo żywe dziecko jakim jest nasz synek potrafi zachować się spokojnie podczas liturgii, która podobno jest bardzo wymagająca nawet dla niektórych dorosłych. To chyba jednak kwestia tego, do jakiej formy

uwielbienia Boga dzieci przyzwyczajamy od małego.

Nie tylko na Mszę

Mój ksiądz proboszcz Marcin Węclawski ma taką doskonałą radę dotyczącą przygotowania dzieci do udziału we Mszy Świętej. Proponuje, aby najpierw zabierać małe dzieci do kościoła poza Mszami. Po prostu wprowadzić do kościoła, pokazać Tabernakulum, pokazać ołtarz, wytłumaczyć, że tutaj jest Pan Jezus, pomodlić się z nimi. W ten sposób od samego początku uczymy pewnego szacunku do miejsca, do kościoła i przy okazji widzimy, czy dziecko potrafi na przykład powstrzymać się przed bieganiem po tej wielkiej, pustej przestrzeni.

Jeżeli potrafi zachować się w miarę spokojnie, to możemy na przykład dziecko zabierać na krótsze nabożeństwa. Czyli nie od razu na całą Mszę Świętą tylko na półgodzinne czy nawet krótsze nabożeństwo i sprawdzamy, na ile ono już czuje, rozumie specyfikę miejsca, czy potrafi wytrzymać ten czas. To jest dobre przygotowanie do udziału we Mszy Świętej.

Tłumaczyć co się dzieje na Mszy Świętej

Warto jest tłumaczyć wpieryw poszczególne części Mszy Świętej. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu rodziców, na przykład dla mnie, to wymaga, żeby sobie samemu przypomnieć, jakie są kolejne części Mszy Świętej, dlaczego one są w takiej kolejności, jakie są symbole, dlaczego tak, dlaczego inaczej. Trzeba sobie przypomnieć przebieg Mszy Świętej i tego, co jest ważne w poszczególnych momentach.

Nie ma niestety za bardzo, dobrych do tego materiałów, ponieważ wszystkie książeczki tłumaczące, czym jest Msza Święta, dedykowane dla dzieci, które miałam w ręku, są tak zinfantylizowane, że nawet moje dzieci się z tego śmieją. Widziałam jedną, bardzo dobrą książeczkę tłumaczącą, co się dzieje na Mszy Świętej, ale była ona wydana w latach pięćdziesiątych: były to obrazki i bardzo krótkie modlitwy czy wierszyki. Świetny pomysł, dość dobra realizacja, choć niedoskonała. Brakuje takiej pomocy, która z szacunkiem do Mszy, z szacunkiem do kościoła, z szacunkiem do Pana Jezusa tłumaczy w kilku prostych słowach, o co chodzi.

Dobrą rzeczą jest przemyślenie sobie, jak w kilku słowach w czasie Mszy Świętej na uszko dziecka powiedzieć, co akurat się dzieje i co jest najważniejsze. To wymaga od nas jako rodziców przygotowania, ale to się da zrobić. Pozwala to z jednej strony utrzymać uwagę w dziecku a z drugiej strony też tłumaczy te tajemnicze rzeczy, które się dzieją dookoła. ■



źródło: unacum.pl

10 próśb Twojego nadpobudliwego dziecka

T. Wolańczyk, A. Kołakowski,
M. Skotnicka
źródło: "Nadpobudliwość psychoruchowa
u dzieci"

1. **Pomóż mi skupić się na jednej czynności.** Proszę ucz mnie także poprzez zmysł dotyku. Potrzebuję, abyś poprowadził mnie za rękę.
2. **Potrzebuję wiedzieć, co zdarzy się za chwilę.** Proszę stwórz mi bardzo uporządkowane otoczenie, gdzie wszystko będzie podporządkowane stałym zasadom. Daj mi wyraźnie znać gdyby miały nastąpić zmiany.
3. **Poczekaj na mnie, ja ciągle jeszcze się zastanawiam.** Proszę pozwól mi działać w moim własnym tempie. Jeśli zacznę się cieszyć na pewno coś pomylę lub zrobię błąd.
4. **Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić.** Proszę zaproponuj mi możliwości wyjścia z trudnej dla mnie sytuacji. Potrzebuję dowiedzieć się jak można iść dalej, jeśli droga jest zablokowana.
5. **Czy to jest dobrze? Ja potrzebuję to od razu wiedzieć.** Zaraz po tym jak coś zrobię, szybko i szczegółowo pochwal to, co było dobre w mojej pracy.



źródło: hipokrates2012.wordpress.pl

6. **Nie zapomniałem, ja tylko za pierwszym razem nie usłyszałem.** Proszę dawaj mi tylko jedno drobne polecenie na raz. Poproś mnie, abym powtórzył Ci, co usłyszałem przed chwilą.
7. **Nie pomyślałem, mnie już nie było.** Proszę przypomnij mi, abym zatrzymał się, pomyślał, a potem dopiero działał.
8. **Ja zawsze pracuję tylko w danej chwili.** Proszę dawaj mi tylko krótkie etapy pracy do wykonania, tak abym mógł sam ocenić, kiedy dojdę do końca.
9. **Wiem - znowu wszystko zrobiłem źle?** Nagradzaj mnie choć za część dobrze wykonanego zadania, za poprawę, doskonalenie się, a nie za bycie doskonałym.
10. **Dlaczego zawsze na mnie krzyczysz?** Proszę docenić mnie, jeśli zrobię coś dobrze, pochwal jeśli uda mi się odpowiednio zachować.

Przypominaj mi (i sobie) o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień.

Miejski Zespół Szkół Nr 8

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21

NIP: 684 257 37 22
REGON: 180459109