



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.

Pedagodzy 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 8, numer 2/31

Data wydania: grudzień 2017 r.

W tym numerze:

Życzenia świąteczne (str. 1) Zanim będzie za późno... czyli co rodzice powinni wiedzieć, zanim dziecko sięgnie po narkotyki (str. 3-6) „Ty...!” czyli co zrobić, gdy dziecko używa wulgarnych słów (str. 7-8)

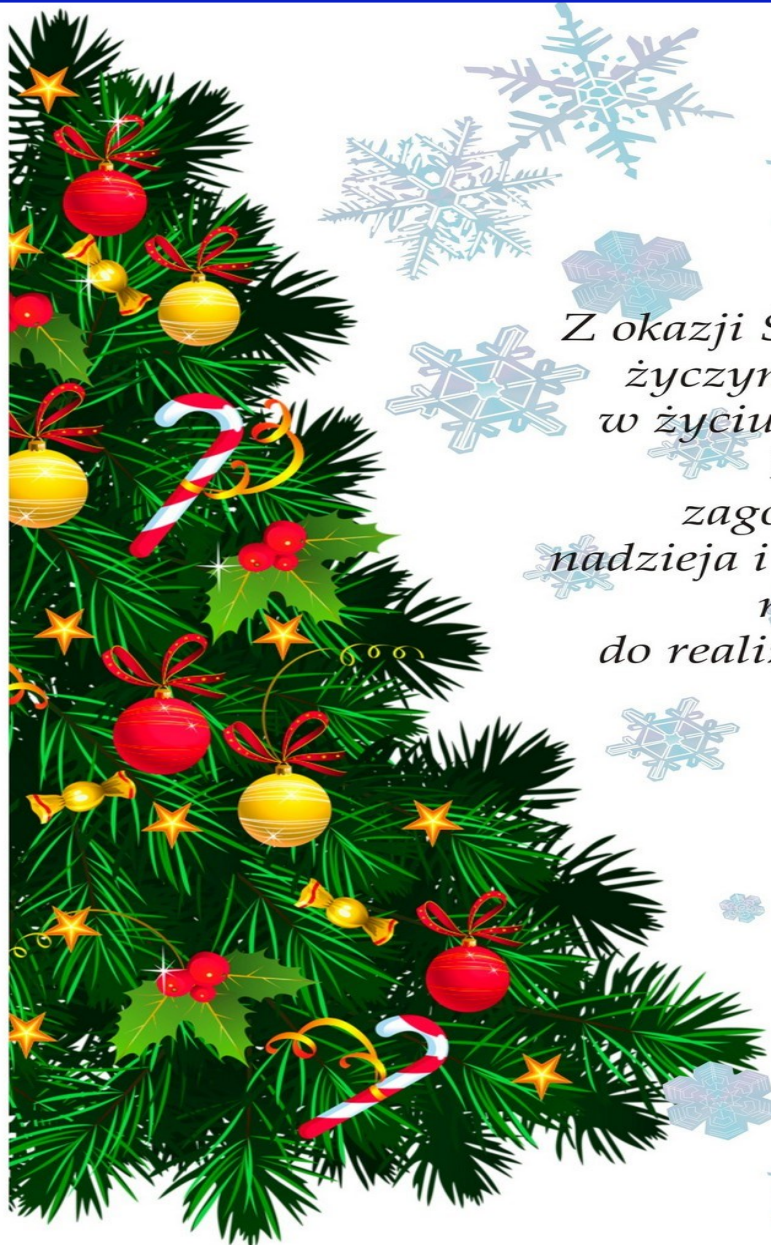
*Aby Święta Bożego Narodzenia
były Bliskością i Spokojem,
a Nowy Rok - dobrym czasem
K. I. Gałczyński*

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy pełni dobra i szczęścia
w życiu rodzinnym i osobistym.
Niech w naszych domach
zagości ciepło, pogoda ducha,
nadzieja i dobro, a Nowy, 2018 rok
napętni wszystkich siłami
do realizacji planów i zamierzeń.*

*W imieniu społeczności
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8
w Krośnie*

Jadwiga Kasparyk

Boże Narodzenie 2017 r.



Zanim będzie za późno... (czyli co powinni wiedzieć rodzic, zanim dziecko sięgnie po narkotyki)

E. Kalinowska
psycholog, psychoterapeuta
źródło: psychologia.net.pl

Wyniki badań dotyczących używania alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną (Sierosławski 2003) nie pozostawiają rodzicom zbyt wiele wątpliwości, że istnieje duże ryzyko, iż ich nastoletnie dziecko będzie eksperymentować z różnego rodzaju substancjami psychoaktywnymi (alkohol, tytoń, narkotyki, leki). W przeciętnej 25 osobowej klasie licealnej 23 osoby pije alkohol, 19 - pali papierosy (w tym 10 robi to regularnie), 8 - pali marihuanę, 4 - zażywa amfetaminę, 1- leki uspokajające. Młodzież ocenia, że zdobycie różnych środków nie byłoby dla niej specjalnie trudne. 16 - 17-letni człowiek bez większych problemów kupi alkohol lub papierosy. Trochę trudniej będzie mu zdobyć środki nielegalne, ale i tak, co piąty uczeń szkoły średniej deklaruje, że nie miałby problemu ze zdobyciem marihuany czy silnych leków uspokajających. Młodzież też stosunkowo często spotyka się z propozycjami zażywania narkotyków. 35% osób badanych w ciągu ostatniego roku była częstowana marihuaną, 17% - amfetaminą. Co drugi badany twierdzi, że większość jego przyjaciół pije alkohol, pali marihuanę, co trzeci - ma kontakty z osobami zażywającymi amfetaminę, co szósty - z osobami zażywającymi kokainę lub heroinę. Porównanie podobnych badań prowadzonych w latach wcześniejszych pokazuje, że używanie substancji nielegalnych staje się z roku na rok coraz powszechniejsze. (Jest to ciekawy wynik, jeżeli weźmie się po uwagę liczbę programów profilaktycznych uzależnień, realizowanych w szkołach ponadpodstawowych). Powstaje zatem pytanie, dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki i co mogą zrobić ich rodzice, żeby zapobiegać lub ograniczyć ryzyko uzależnienia swojego dziecka. Uzależnienie rozwija się w określonym czasie i zawsze zaczyna się etapem eksperymentowania, od pierwszych prób zażywania. Niektórzy na tym etapie rezygnują, inni wchodzą dalej, aż do momentu, w którym nie ma już odwrotu, kiedy całe życie sprowadza się do zażywania narkotyków lub picia alkoholu. Rolą rodziców jest takie wspieranie rozwoju dziecka, aby na swojej drodze życiowej wybierało trzeźwość. Oczywiście, im dziecko młodsze tym większy wpływ na jego wybory mają rodzice, ale również w przypadku starszych dzieci, nastolatków rodzice mogą wiele zrobić.

Ciekawość

Nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne w głównej mierze z ciekawości. Młody człowiek poszukując swojej dorosłej tożsamości eksperymentuje z różnymi zachowaniami: wyglądem, sposobem bycia, zain-



źródło: narkotyki.org

teresowaniami. Sprawdza się w różnych sytuacjach. Jeżeli w jego otoczeniu znajdują się substancje psychoaktywne, to w naturalny sposób będzie zainteresowany również takim doświadczeniem.

Wydaje się, że najprostszym rozwiązaniem byłoby dostarczenie młodemu człowiekowi informacji, jak bardzo to może mu zaszkodzić. Można by oczekiwać, że lęk przed skutkami używania narkotyków będzie tu wystarczającym hamulcem. Stąd pomysły programów profilaktycznych ukazujących pełnię zniszczeń, jakie powoduje używanie narkotyków. Niestety tego typu oddziaływania mają niską skuteczność. Dzieje się tak z kilku powodów, przede wszystkim, dlatego, że bolesne konsekwencje używania narkotyków ujawniają się dopiero po długim okresie używania, wtedy, kiedy już jest za późno, żeby łatwo z tego wyjść. Narkotyki działają jak pułapka - ofiara najpierw sięga po atrakcyjną przynętę, a ponieważ nic złego się nie dzieje, sięga jeszcze raz i jeszcze, aż w którymś momencie uruchamia mechanizm zatraskujący klatkę. Z cytowanych powyżej badań wynika, że młodzież zdaje sobie sprawę z ryzyka, jakie niesie regularne używanie narkotyków, obrazowo mówiąc, zdaje sobie sprawę z istnienia pułapki. Młodzi ludzie wiedzą o istnieniu mechanizmu, wiedzą, że to, co ich przyciąga jest swego rodzaju przynętą, ale mają nadzieję, że uda się dobrać do przynęty i uciec z pułapki zanim się zatrzaśnie. Ostrzegając młodego człowieka przed używaniem narkotyków, można usłyszeć taką odpowiedź „wiem, wiem, ale ja nie jestem taki głupi, będę wiedział, kiedy się wycofać”. Pojedyncze użycia różnych substancji psychoaktywnych spostrzegane są przez młodzież, jako mało ryzykowne, podczas gdy regularne ich używanie oceniane jest, jako niebezpieczne. Jeżeli dostarczanie informacji

(Ciąg dalszy na stronie 3)

o szkodliwości narkotyków czy alkoholu ma tak ograniczoną skuteczność – to co można zrobić?

Co mogą rodzice?

Ograniczeniem dla młodzieńczej ciekawości jest w zasadzie wyłącznie utrzymywanie nad dzieckiem pewnej kontroli oraz stawianie wymagań stosownych do wieku i stopnia dojrzałości młodego człowieka. Kontrola polega na obserwacji, w jakim stanie jest dziecko, zainteresowaniu, z kim się przyjaźni i spotyka, gdzie spędza czas, a także brak zgody na pełną izolację w domu (np. brak zgody na całkowity zakaz

wstępu rodziców do pokoju dziecka). Wymagania dotyczą zachowań związanych z postawą odpowiedzialności (tu m.in. utrzymywanie abstynencji, bycie trzeźwym). Im bardziej odpowiedzialnie zachowuje się dziecko, tym więcej swobody może uzyskać. Zachowania nieodpowiedzialne pociągają za sobą realne ograniczenia swobody. W rozmowach z rodzicami uzależnionych dzieci,

które prowadzę w ośrodku terapii uzależnień, słyszę nieodmiennie „za bardzo ufaliśmy”, „daliśmy za dużo swobody”, „gdybyśmy byli bardziej konsekwentni”, „gdybyśmy więcej wymagali...”. Warto wsłuchać się w te słowa, bo one pokazują możliwości uniknięcia tych błędów tym, którzy jeszcze nie muszą odwiedzać ośrodków uzależnień. Wymagania, zaufanie, swoboda, konsekwencja – to słowa powtarzające się w różnych konfiguracjach w większości wypowiedzi. Kluczowym wydaje się tu być uchwycenie właściwych proporcji między wymaganiami, a swobodą, zaufaniem i konsekwencją. Młody człowiek domaga się coraz większej swobody i to jest naturalny proces dorastania, ale więcej swobody oznacza większą odpowiedzialność. Jeżeli dziecko potrafi zachować się w jakiejś sprawie odpowiedzialnie, może uzyskać więcej swobody. Jeżeli potrafi samo zadbać o spakowanie swojego plecaka do szkoły, rodzic może pozostawić mu swobodę w tej sprawie, dziecko może wybrać np., kiedy będzie pakować swoje książki. Podobnie sprawa się ma z wyjściem z domu. Jeżeli dziecko potrafi trzymać się ustalonych zasad samodzielnego wyjścia z domu (dotyczących np. miejsca, gdzie idzie, kontaktu z rodzicami i pory powrotu) może mieć więcej swobody – częściej wychodzić, samemu wybierać gdzie pójdzie, itp. Ważna jest kolejność: odpowiedzialność – swoboda. Rodzice czasem dają dziecku dużo swobody, bez wymagania odpowiedzialnego zachowania. Budując wtedy zaufanie bardziej na swoim pragnieniu niż na tym, co rzeczywiście robi ich dziecko. Pozwalają np. na

wyjścia na imprezy całonocne, podczas gdy dziecko jeszcze nie pokazało swoim zachowaniem, że potrafi wziąć na siebie tyle odpowiedzialności – spóźnia się, idzie gdzie indziej niż wcześniej mówiło itp. W takiej sytuacji ważna staje się konsekwencja rodziców, którzy powinni wycofać się z pozwolenia na tak dużą swobodę, do czasu, aż dziecko w mniejszych sprawach pokaże, że potrafi być odpowiedzialne. *Więcej praktycznych informacji odnośnie kształtowania odpowiedzialności u dziecka można znaleźć w książce „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?” (Mac’Kenzie 2002).*



źródło: avenuemail.in

W sprawie używania substancji psychoaktywnych, rodzice powinni wymagać przede wszystkim utrzymywania abstynencji u dzieci poniżej 18 roku życia. Czasem rodzice zgadzają się na picie alkoholu lub palenie papierosów przez dziecko, w nadziei, że to uchroni je przed używaniem bardziej szkodliwych substancji – niestety, fakty pokazują, że osoby, które wcześniej piją alkohol czy palą papierosy, częściej

też sięgają po inne środki. Dziecko, któremu zdarzyło się upić lub odurzyć, powinno dostać od rodziców bardzo wyraźny sygnał, że nie akceptują tego typu zachowań. Aby rodzic mógł dostarczyć dziecku takiego sygnału czy informacji, musi przede wszystkim umieć rozpoznać stan nietrzeźwości swojego dziecka. Powinien orientować się w tym, jak zmieniają zachowanie różne środki psychoaktywne – warto, więc mieć podstawową wiedzę o działaniu tych środków nawet wtedy, gdy żaden problem się nie ujawnia. Istnieje bardzo wiele publikacji opisujących działanie takich środków (np. M. Pasek „*Na pewno nie moje dziecko*”, M. Ruth „*Dzieci, Narkotyki, Alkohol*”). Regularne zażywanie substancji psychoaktywnych powoduje występowanie różnego rodzaju zmian w zachowaniu, wyglądzie i zwyczajach dziecka. Nieraz pozostają one niezauważone, ponieważ nakładają się na zmiany zachodzące w młodym człowieku, wynikające z jego rozwoju i dorastania. Jednakże znając działanie tych substancji rodzice mają większe szanse na ocenę tego, co wynika z tzw. „trudnego wieku” a co jest sygnałem ostrzegawczym, że dzieje się coś naprawdę niedobrego. Oczywiście, jeżeli dziecko dopiero zaczyna swoje eksperymenty, możemy to rozpoznać jedynie w momencie, gdy jest pod wpływem jakichś środków. Dlatego warto szczególnie uważnie przyglądać się dziecku, gdy wraca do domu np. z imprezy, czy w czasie wakacji. Warto przyjrzeć się, w jakim jest stanie, można chwilę z nim

(Ciąg dalszy na stronie 4)

porozmawiać, o tym jak spędziło czas. Jeżeli jednak jest wyraźnie nietrzeźwe, warto powstrzymać się od rozmowy na ten temat do następnego dnia. Takie zainteresowanie rodzica dzieckiem, kiedy wraca do domu pełni dwie ważne funkcje: po pierwsze daje dziecku sygnał, że rodzic jest zainteresowany tym, co ono robi i jak spędza czas - daje mu poczucie rodzicielskiej kontroli, co może wpływać na jego decyzje i wybory poza domem. Po drugie daje rodzicowi szanse zaobserwowania stanu, w jakim wraca dziecko i wczesnej oceny czy dziecko sięga po środki psychoaktywne. Jeżeli dziecko wróciło pod wpływem jakichś środków rodzic pozna to m.in. po braku koordynacji ruchów, zataczaniu się, nadmiernej ruchliwości i pobudzeniu lub po nadmiernym uspokojeniu, po zmianie wielkości źrenic i ich niewrażliwości na światło. *(środki pobudzające i halucynogenne rozszerzają źrenice, heroina je zwęża)*. Jeżeli do tego dojdzie, oprócz rozmowy na ten temat z dzieckiem *(oczywiście jak już dziecko wytrzeźwieje)*, rodzic powinien podjąć działanie. Może to być ograniczenie na jakiś czas możliwości swobodnego wychodzenia czy też innych przywilejów np. kieszonek. Ważne jest, aby konsekwencje logicznie łączyły się z tym, co dziecko zrobiło. Dopiero połączenie rozmowy z działaniem (konsekwencjami) będzie stanowiło dla dziecka wyraźny sygnał. Rodzice dzieci z ośrodka dla uzależnionych, w którym pracuję, zazwyczaj bardzo dużo mówią i grożą różnymi, nieraz bardzo daleko idącymi konsekwencjami, ale nie są w stanie natomiast przełożyć swoich słów na czyny. W ośrodku uczą się w większym stopniu reagować działaniem niż mówieniem. Odkrywają też, jak wiele różnych przywilejów mają ich pociechy, a jak mało obowiązków.

„Być na haju”

„Być na haju” - to jest drugi z głównych motywów sięgania po narkotyki przez młodych ludzi. „Bycie na haju” oznacza euforię. Oznacza też szereg różnych, bardzo

przyjemnych emocjonalnych doznań, jakie dają narkotyki. Młody człowiek może czuć „nieskończoną błogość”, „pełnię mocy”, może przeżywać radość i zachwyt na widok szarego wieżowca, może przenieść się w świat niezwykłych doznań nie z tego świata, gdzie rzeczy zmieniają kształt, a dźwięki mają swoją formę i kolor. Świat może się wydawać nieskończenie piękny, ludzie przyjaźni, a wszelkie bariery i zahamowania znikają. Można też mieć bardzo dużo energii, można nie czuć głodu ani senności, można się uczyć całą noc i zdać całoroczny egzamin - komu by się chciało „wkuwać” miesiącami, gdy może mieć taki sam efekt po jednej nocy nauki na „cudownym proszku”... Te wszystkie niezwykle doświadczenia i emocje dostaje się, jak już wspomniałam wcześniej, zupełnie bezboleśnie. Przykre konsekwencje pojawiają się znacznie później. Przyszłe ewentualne konsekwencje nie są czymś, co może silnie działać na wyobraźnię młodego człowieka. Poza tym narkotyki stają się też sposobem na „nie odczuwanie” owych przykrych konsekwencji. Oczywiście z czasem „cudowny proszek” traci swoją moc i już nie pozwala się tak efektywnie uczyć, ale wtedy nauka przestaje być czymś, czym można by się przejmować. Konsekwencje nadal nie są zbyt bolesne, bo zmienia się hierarchia wartości. Powstaje pytanie, jak można swoje dziecko chronić przed pokusą poszukiwania tego typu doświadczeń i ich powtarzania (jeśli już zdarzyło mu się czegoś takiego doświadczyć)?

Co mogą rodzice?

To, co może w pewnym stopniu zabezpieczać młodego człowieka przed poszukiwaniem opisanych powyżej doznań to zmniejszenie ich atrakcyjności. Odbywa się trzema torami: po pierwsze przez umożliwianie dziecku przeżywania emocjonujących doświadczeń w konstruktywny sposób, po drugie przez kształtowanie takiej osobowości, która będzie stanowić bazę dobrego samopoczucia (trwałego poczucia, że „jestem w porządku”, zadowolenia z siebie i swojego życia), po trzecie przez kształtowanie odporności na stres. Dostarczanie emocji w konstruktywny sposób. Narkotyki, ze względu na swoje działanie, łatwo mogą stać się sposobem na zaspokajanie młodzieńczej potrzeby doświadczania silnych emocji. Młody człowiek stoi wobec konieczności ukształtowania swojej, dorosłej tożsamości. Próbuje określić „kim jestem”, w naturalny sposób zmotywowany jest do ciągłego sprawdzania się w różnych sytuacjach. Potrzebuje tej różnorodności doświadczeń i jeżeli otoczenie mu ich nie dostarcza, to zaczyna poszukiwania na własną rękę. Ist-



źródło: osrodkiterpait.pl

(Ciąg dalszy na stronie 5)

nieje duże ryzyko, że narkotyki dostarczą mu tego, czego właśnie najbardziej brakuje, poczucia, że robi się coś niezwykłego, ekstremalnego, że należy się do grupy ludzi wyjątkowych. Z tego punktu widzenia warto wspierać zarówno różnego rodzaju dziecięce zainteresowania czy pasje, jak i pragnienie przynależności do grup sportowych, harcerskich, teatralnych itp. Kształtowanie dobrego samopoczucia

Dobre samopoczucie zależy w dużej mierze od tego, jak sami siebie oceniamy. Jeżeli się czujemy wartościowi, jeżeli inni nas doceniają, mamy okazję przeżywać więcej pozytywnych niż negatywnych emocji. Do tego ważne jest abyśmy realnie (może trochę przeceniając) oceniali własne możliwości. Dzięki realnej, adekwatnej samoocenie możemy podejmować się zadań „na nasze możliwo-



źródło: papilot.pl

ści” i doświadczać sukcesu i powodzenia w wielu różnych sytuacjach. Samoocena dziecka kształtuje się od samego początku na bazie kontaktów i informacji płynących od rodzica, później dołączają się do nich przekazy od innych osób i doświadczenie wynikające z obserwacji efektów własnego działania. Zagadnienie budowania poczucia wartości u dziecka znacznie wykracza poza ramy tekstu o uzależnieniu, dlatego chciałabym się jedynie skupić na tym, co z pewnością będzie dobrze działać i ma zastosowanie w oddziaływaniu zarówno na dzieci, jak i na starszą młodzież. Mam tu na myśli pochwały. Rodzice wielokrotnie mocno skupiają się na tym, co dziecko robi źle, podczas gdy poprawne, dobre zachowania traktowane są, jako normalne i niewarte uwagi. Myślą nieraz: „co tu dużo opowiadać, tak powinno być”. Tymczasem nie dość, że pochwała wzmacnia pożądane zachowanie tzn. zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko zachowa się podobnie w przyszłości, to jeszcze ma znaczenie dla kształtowania się jego poczucia wartości. Dziecko chwalone zaczyna myśleć o sobie, jako o kimś, wartościowym, kogo stać na wiele. Natomiast ktoś, kto słyszy wyłącznie negatywne komunikaty na swój temat, zaczyna myśleć o sobie, jako o kimś niepełnowartościowym. Oczywiście niektóre pochwały mają większą niż inne „wartość budującą”. Muszą one być przede wszystkim prawdziwe tzn. nie możemy rozply-

wać się w zachwytach nad czymś, co nie wymagało od dziecka zbyt wiele wysiłku, ponieważ sami stajemy się dla niego mało wiarygodni i pochwała nie ma już zbyt dużej wartości. To, co warto doceniać, to prawdziwy wysiłek dziecka, gdy zaczyna się zmieniać na lepsze, gdy zaskoczy nas jakimś nowym, dobrym zachowaniem. Czasem trudno myśleć o pochwałach, gdy np. dziecko jest zagrożone na koniec semestru z 5 przedmiotów, ale gdy w ciągu miesiąca uda mu się poprawić oceny semestralne, jest to rzecz naprawdę godna zauważenia i pochwalenia. Pochwały mogą przybierać bardzo różne formy, czasem może to być „podoba mi się to, co zrobiłeś”, „potrafisz to zrobić” czasami jest to „dziękuję” połączone z uśmiechem i pogłaskaniem po głowie. Dobrze jest formułować swoje pochwały raczej w kategoriach zachowań, niż ocen. Tzn. lepiej powiedzieć „potrafisz naprawdę dokładnie posprzątać” niż „jesteś wspaniały”. W pierwszym przypadku dziecko w obraz samego siebie wpisuje informację o konkretnej umiejętności, która może wykorzystać w przyszłym działaniu, podczas gdy informacja „wspaniały” jest mniej konkretna, a co za tym idzie, mniej użyteczna. Myślę, że forma, w jakiej wyrażamy swoją pochwałę jest tym ważniejsza im dziecko jest starsze. Dzieci, które weszły w wiek młodzieńczy mają znacznie bardziej krytyczny stosunek do tego, co mówią rodzice i z większym dystansem odnoszą się do rodzicielskich ocen, dlatego lepiej działają pochwały zakotwiczone w jakiś realnych, obserwowalnych faktach. Jest wiele różnych sposobów budowania poczucia wartości u dziecka. Na pewno dobrze działa pozwolenie dziecku, na podejmowanie wielu różnych aktywności, wspieranie jego samodzielności i zapewnienie wielu okazji do kontaktów społecznych. Temat ten jest tu jedynie zasygnalizowany, natomiast to, co warto jeszcze raz podkreślić to fakt, że im silniejsze poczucie wartości, tym mniejsze ryzyko, że dziecku spodoba się „narkotyczne odloty”. Kształtowanie odporności na stres. Substancje psychoaktywne zmieniają samopoczucie i sposób odbierania rzeczywistości. Może to być szczególnie atrakcyjne w sytuacjach trudnych, stresowych. Doświadczenie nagłej i radykalnej zmiany, gdy człowiek czuje się bezradny i przytłoczony nadmiarem negatywnych emocji, szczególnie mocno zapisuje się w psychice. W późniejszym czasie sytuacje trudne uruchamiają skojarzenie z zapamiętaną ulgą po zażyciu narkotyku. Im więcej sytuacji postrzeganych, jako trudne i im więcej przykrych emocji, tym więcej pokus i okazji do zażywania. Atrakcyjność narkotyku będzie, zatem tym większa, im trudniej dana osoba radzi sobie ze stresem i emocjami. Ukształtowanie w młodym człowieku odporności na stres i nauczenie go radzenia sobie z sytuacjami trudnymi będzie miało, zatem znaczenie ochronne. Odporność na stres może się kształtować wtedy, gdy dziecko doświadcza jednocześnie stresu i wsparcia oso-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

by dorosłej. Osoba dorosłego staje się dla dziecka źródłem siły do poradzenia sobie z cierpieniem. To cierpienie, to może być zarówno ból fizyczny związany z jakimś urazem (np. upadkiem) jak i rozżalenie, gdy trzeba się pogodzić z odmową, skonfrontować się ze słowem „nie” lub gdy trzeba się podporządkować czemuś, na co nie ma się specjalnie ochoty. Takie sytuacje przeżywane w obecności opanowanego i troskliwego rodzica kształtują odporność na stres. Można się o tym



źródło: hyperreal.info

przekonać, obserwując zachowanie małego dziecka, gdy dzieje się nagle coś przykrego np. gdy dziecko spadnie z krzesła i rozbije kolano. Wtedy przez chwilę kieruje uwagę na zachowanie dorosłego i zaczyna zachowywać się podobnie. Zdecydowanie szybciej się uspokaja, gdy dorosły jest spokojny i wspierający (przytula, pociesza).

W pracy z uzależnioną młodzieżą, często spotykam osoby, które zazwyczaj dostawały wszystko, czego zapragnęły i w zasadzie nie musiały się podporządkowywać żadnym obowiązkom. Są one kompletnie bezradne i bezbronne wobec sytuacji, w których trzeba zacząć zachowywać się dorośle i odpowiedzialnie. To jest szczególnie trudny moment dla rodziców, bo oni tak naprawdę w dobrej wierze starali się zaspokajać wszelkie potrzeby i zachcianki dziecka. W dobrej wierze zwolnili go z wszelkich obowiązków domowych mówiąc: „wystarczy, żeby się tylko uczył”. Drugą skrajnością jest pozostawienie dziecka samemu sobie wobec sytuacji przekraczających możliwości radzenia sobie. Tak dzieje się, gdy rodzice pochłonięci są całkowicie innymi sprawami i fizycznie nie potrafią w sobie znaleźć tyle energii i uwagi, by dać ją dziecku. Te inne sprawy to czasem niezwykle eksploatująca praca zawodowa, czasem przewlekła choroba lub uzależnienie kogoś w rodzinie. Niezwykle ważne w kształtowaniu odporności dziecka jest również to, jak sami rodzice reagują na cierpienie. Nie jest to łatwy temat dla współczesnego człowieka. Żyjemy w kulturze, która stara się usunąć cierpienie i ból z pola widzenia. Wystarczy zwrócić szczególną uwagę na przekazy, jakie niosą ze sobą liczne reklamy farmaceutyków o działaniu przeciwbólowym i uspokajającym. Jesteśmy codziennie bombardowani niezliczoną ilością reklam w stylu „wystarczy jedna tabletką i już po bólu”, „skutecznie trafia w ból i go likwiduje” itp. To wszystko sprawia, że zmienia się nasz stosunek do leków i che-

micznego radzenia sobie z trudnościami. Leki, jeszcze niedawno dostępne jedynie w aptece, obecnie możemy kupić w zwykłym osiedlowym sklepie spożywczym, kiosku, na poczcie, czy na stacji benzynowej. W tym kontekście, nie wydaje się dziwne, że coraz bardziej popularne stają się narkotyki podawane w formie tabletek lub proszku (ekstazy, amfetamina). Rodzic, radzący sobie ze stresem za pomocą środków chemicznych, przekazuje ten sposób swojemu dziecku. Uczy je, że w sytuacjach trudnych sięgnięcie po środki chemiczne (alkohol, papierosy, leki) jest uzasadnione. Im więcej takich przekazów dziecko odbierze, tym swobodniejszy będzie miało stosunek do używania substancji psychoaktywnych, tym większe ryzyko takich zachowań w przyszłości. Nałożenie się dwóch zjawisk – z jednej strony zwiększanie się dostępności narkotyków, a z drugiej zmiany kulturowe sprzyjające używaniu środków chemicznych – stwarza warunki do łatwego sięgania przez młodzież po różnego rodzaju substancje psychoaktywne. Rodzice mogą przez swoje postawy i cały proces wychowania obniżyć ryzyko takich zachowań u swojego dziecka. Nie ma tu jednak jakiejś jedynej, niezawodnej metody, jest to raczej szereg różnych oddziaływań, wpisanych w cały proces wychowawczy. Im wcześniej rodzice będą mieli świadomość istoty problemu, tym skuteczniej będą wpływać na przyszłe zachowania i wybory swojego dziecka. Gdy prowadzę spotkania profilaktyczne dla rodziców gimnazjalistów czy licealistów, mam nieraz wrażenie, że jest to wiedza przekazywana odrobinę za późno...■

„Ty...!” czyli co zrobić, gdy dziecko używa wulgarnych słów.

A. Gąstoł
psycholog, psychoterapeuta
źródło: czasdzieci.pl



źródło: se.pl

W polskim społeczeństwie rośnie akceptacja wobec wulgarnego słownictwa. Nieprzyzwyczajonych słów, według ostatnich doniesień Centrum Badań Opinii Publicznej, używa blisko 80% dorosłych, ale także ponad 94% uczniów i studentów. Choć większość deklaruje, że pojawiają się one jedynie pod wpływem silnych emocji, takie słownictwo wydaje się towarzyszyć nam, na co dzień, w zwyczajnych rozmowach. Kongres Języka Polskiego uznaje taką tendencję za najbardziej zagrażającą dla polskiej mowy.

Czy problemy to tylko słowo?

Choć wydawać by się mogło, że tylko wulgaryzmy stanowią problem, bardziej powinno nas martwić niewypowiedziane wprost przyzwolenie na obrażanie innych osób. Jeżeli brzydkie wyrazy, wypowiedziane w jakimś kierunku lub na czyjs temat, służą odreagowaniu nadmiaru stresu i złych emocji, często mogą przyczyniać się do narastania niechęci w stosunku do innych. Przykłady takich zachowań obserwujemy już w filmach dla dzieci! „To stek wieśniackich zabobonnych kocopolów” – w taki sposób wypowiada się bohater ostatniego kinowego hitu „Lego: Przygoda”. Nic w tym wulgarnego? Być może nie, ale kontekst sytuacyjny, czyli do kogo i w jakiej sytuacji wypowiedzane są te słowa, ma już znaczenie.

Po co te przekleństwa?

Obecnie dzieci i młodzież przeklinają swobodniej, bez skrępowania, dysponując również bardziej zróżnicowa-

nym językiem, często zapożyczając obraźliwe zwroty z innych języków. O ile wśród małych dzieci używanie wulgaryzmów jest powodowane ciekawością lub niewiedzą, co tak naprawdę oznaczają, o tyle dla nastolatków to częsty sposób na uzyskanie lepszej pozycji w grupie. Osoba przeklinająca wydaje się wtedy „silniejsza”, „doroślejsza” i „bardziej samodzielna”. A z takim nastawieniem młodych ludzi dużo trudniej jest walczyć.

Co poradzić?

Jeżeli wasze dziecko jest jeszcze maluszkiem, w wieku przedszkolnym, używanie przez nie wulgaryzmów odbywa się często bezwiednie. Dziecko podchwytuje od rówieśnika lub dorosłego słowo i dostrzega, jak spektakularną reakcję wywołuje wypowiedzią je głośno, co skłania je do kolejnego powtarzania. W takim wypadku nasza reakcja powinna polegać na ignorowaniu usłyszanej wypowiedzi. Jeśli ignorowanie nie przynosi efektu – porozmawiajcie. Zwróćcie dziecku uwagę, że słowa ranią równie mocno, a niekiedy nawet bardziej, niż bicie, popychanie czy poszturchywanie. Wskażcie, że każda tego typu reakcja odbija się na relacji z drugą osobą. Słyszac przekleństwa może sobie ona pomyśleć: „Basia mówi do mnie brzydko, więc pewnie mnie nie lubi”, a to wywoła w rówieśniku smutek, złość albo rozczarowanie. Może też doprowadzić do rozluźnienia lub nawet zerwania relacji koleżeńskich czy przyjaźni. Dzieci często nie wiedzą, że używanie przez nie brzydkich słów odbija się na tym, w jaki sposób zaczynają być postrzegane przez innych, jakie są im przypisywane cechy, i że w efekcie odbija się to na ich własnej samoocenie. Dla wielu dzieci określenia „głupek”, „wariat”, „psychoł” czy „idiota” stały się już rodzajem zwrotów koleżeńskich. Młodzi ludzie często używają ich również określając własne zachowanie. Temu sprzyjają niestety również niektóre media – spójrzmy na ostatnią zapowiedź innego kinowego hitu, „Minionków”, gdzie na plakacie postaci określają siebie, jako „głupoli”. Taka tendencja nie prowadzi do zrozumienia, w jaki sposób rodzaj komunikacji wpływa na relację, ani w jaki sposób

(Ciąg dalszy na stronie 8)



źródło: familie.pl

przykre określenia oddziałują na ludzką psychikę. Gdy jednak wulgaryzmy, przekleństwa lub inne przykre słowa już padły i w znaczący sposób kogoś dotknęły, wytłumaczcie dziecku konieczność przeproszenia i zadośćuczynienia drugiej osobie. Pokażcie, że związki międzyludzkie są dynamiczne, poddają się modyfikacjom – i choć wiele można słowem zburzyć, tak i sporo można nim odbudować. Dodatkowo zwracamy uwagę, że „przepraszam” to często trochę za mało, a wyrządzoną krzywdę powinno się „odpracować”, robiąc dla drugiej osoby coś miłego.

Rady dla rodziców:

- Nigdy nie śmiejcie się z wypowiedzianych przez dzieci wulgaryzmów. „Kulwa miecz” to może zabawna modyfikacja przekleństwa, jednak nasza radośna reakcja może być odczytana przez dziecko, jako znakomity sposób na rozbawienie opiekuna. Pamiętajmy, że śmiech stanowi pewną formę przyzwolenia.
- Wyrażcie stanowczy sprzeciw w sytuacji, kiedy wasze dziecko używa przekleństw. Czyńcie to ze spokojem, używając odpowiednio dobranych słów: „Coś ty powiedział gówniarzu?!” to nie-najlepszy sposób na zwrócenie uwagi. Powiedzcie: „Nie podoba mi się słowo, których użyłeś.



źródło: thestir.cafomon.com

W naszym domu, w naszych wspólnych rozmowach, nigdy nie używa się takich słów. Chcę usłyszeć, co zamierzałeś mi powiedzieć. Ważne, abys przeprosił, i powiedział to co chciałeś, innymi słowami.”

- Uważajcie, aby nie dać się ponieść emocjom. Wulgaryzmy używane przez dziecko mogą spotęgować naszą reakcję, a będzie to szczególnie niekorzystne, jeśli celem młodego człowieka było zwrócenie na siebie uwagi. Nie zapominajmy, że uwaga będąca wynikiem zdenerwowania to też uwaga, więc dziecko będzie o nią zabiegać – wszystkimi sposobami.

- Nie przekupujcie dziecka w towarzystwie, aby nie używało brzydkich wyrazów.

To tylko wzmocni nieakceptowane przez nas zachowanie, a dodatkowo stanie się znakomitą sposobem na wykorzystania naszych zasobów finansowych przez naszych podopiecznych.

- Każdy nawyk można zmienić, jeśli jednak jest to dla was wszystkich trudne zadanie, spróbujcie na początek używać zastępników – „motyla noga”, „do jasnej Anielki” lub innych, opisanych w książkach Grzegorza Kasdepke. Pokażecie w ten sposób akceptację dla złości jako emocji, jednocześnie zwracając baczną uwagę na sposoby jej wyrażania.
- Dajcie przykład dbając o kulturę własnego języka w domu. Pamiętajcie, dzieci najwięcej uczą się właśnie od nas. ■

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

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

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22