



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 3/32

Data wydania: luty 2018 r.

W tym numerze:

- Skąd się bierze nadpobudliwość? (str. 1-3)
- Dziesięć przykazań złego rodzica (str. 3-6)
- Czy dziecko może pić napoje izotoniczne? (str. 6-7)
- Ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową (str. 8)

Skąd się bierze nadpobudliwość?

MEM
pracownia rozwoju
zdolności poznawczych
źródło: superkid.pl

Czy twoje dziecko ma problemy z utrzymaniem uwagi nad wykonywaną pracą i robi bezmyślne błędy? Ma tendencję do nieodpowiedniego zachowania, np. wybiegania z ławki podczas lekcji, nieczekania na swoją kolej? Traci kontrolę nad emocjami? Bywa agresywne? Jest rozkojarzone, często coś gubi, zapomina o codziennych czynnościach? Być może, przyczyną tych problemów jest AAD (attention deficit disorder - zespół deficytu uwagi) bądź ADHD (attention deficit hyperactivity disorder, czyli AAD z nadaktywnością - zespół nadpobudliwości psychoruchowej). Niestety bardzo często rodzice, a nawet odpowiednie instytucje nie potrafią zdiagnozować problemu, a także podjąć skutecznej terapii. Dzieje się tak, ponieważ przyczyna powstawania AAD i ADHD nie jest znana i, mimo prowadzonych rozlicznych badań, źródła medyczne nie są w stanie powiedzieć wiele więcej, poza wskazaniem na jej podłoże genetyczne.

Na szczęście nie pozostajemy zupełnie bezradni wobec problemów z nadpobudliwością i zaburzeniami koncentracji uwagi naszych dzieci. Na wiele pytań w tym zakresie odpowiada nie lekarz, lecz inżynier - dyslektyk: Ronald D. Davis, autor bestsellerowych książek: "Dar dysleksji" oraz "Dar uczenia się". Davis, sam będąc dyslektykiem, dzięki gruntownej obserwacji własnych od-



źródło: tamże

czuć i zachowań, zdiagnozował przyczynę zaburzeń uczenia się i koncentracji, czyli dysleksji, dysgrafii, dysortografii, dyskalkulii i nadpobudliwości. Swoje wnioski następnie wykorzystał do opracowania metody, która koryguje problemy związane z dysleksją, stosowane w Davis Dyslexia Correction Center, a jej skuteczność sięga 95%.

Davis stosuje dla określenia tych wszystkich problemów uogólniony termin "dysleksja", ponieważ, wg jego teorii, wypływają one z jednego źródła. Nie oznacza to jednak oczywiście, że te objawy występują jednocześnie u wszystkich dyslektyków. Wg Davisa przyczyna zabu-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

rzeń uczenia się i koncentracji, czyli dysleksji, tkwi w specyficznym, tzw. niewerbalnym systemie myślenia, jakim dyslektycy się posługują, oraz wynikającej z niego umiejętności wprawiania się w stan dezorientacji.

Świat wirtualny a nadpobudliwość



Dyslektycy mający problemy z czytaniem doświadczają krótkotrwałych stanów dezorientacji. U osób cierpiących na nadpobudliwość i problemy z koncentracją, a także dyskalkulię i dysgrafię, dezorientacja ma nieco inny charakter. Występuje ona jedynie w okresie wczesnodziecięcym, ale ma znaczący wpływ na postrzeganie otoczenia w okresie późniejszym. Osoby myślące obrazami wprawiają się w stan długotrwałej dezorientacji, najczęściej dla rozrywki. Stan ten to nic innego, jak przenoszenie się w świat marzeń i fantazji. Dziecko odkrywa możliwości fascynującej zabawy w stworzonym przez siebie świecie i może to robić już w okresie niemowlęcym.

Dziecko, które spędza dużo czasu w świecie wyobraźni, funkcjonuje wymiennie w dwóch rzeczywistościach. W ten sposób doświadczenia, które zdobywa, pochodzą w dużej części ze świata wirtualnego, w którym nie istnieje konsekwencja, następstwo czy czas. To dziecko dyktuje reguły gry, które podlegają jedynie jego woli czy kaprysom. Dlatego nie ma możliwości przyswojenia sobie, czy też w ogóle poznania, pewnych pojęć, których niezrozumienie przysparza mu ogromnych problemów w realnym życiu. Takimi pojęciami są: zmiana, przyczyna, efekt, przed, po, czas, następstwo, porządek, nieporządek, które nie mają znaczenia w świecie wirtualnym. Zaburzeniu ulega także obraz własnego "ja" i zdolność postrzegania siebie w odniesieniu do innych osób. Chodzi tu o uświadomienie sobie potrzeb innych ludzi, ich uczuć, pragnień czy praw. Należy pamiętać, że tworze-

nie alternatywnej rzeczywistości zaburza postrzeganie realnego otoczenia, a co za tym idzie prowadzi do wytworzenia nierzeczywistego obrazu świata.

Zachowanie dzieci z AAD czy ADHD, wynika właśnie z niezrozumienia wymienionych powyżej pojęć oraz zaburzonego obrazu siebie w stosunku do innych ludzi. Np. dziecko z problemem deficytu uwagi nie zrozumie polecenia nauczyciela, że musi czekać na swoją kolej, bo w jego umyśle nie funkcjonują pojęcia takie jak "czekać" czy "kolej", związane z pojęciem czasu i następstwa.

Brak uwagi czy jej nadmiar

Przyczyną nadaktywności dzieci z ADHD jest najczęściej nuda, ale może też nią być ciekawość, poczucie lęku czy zagubienia. I te stany powodują wprawianie się dziecka w stan dezorientacji - nuda powoduje ucieczkę w świat wirtualny, ciekawość - konieczność natychmiastowego zbadania np. dziwnego odgłosu na zewnątrz klasy. Osoby cierpiące na nadpobudliwość oraz brak koncentracji są bowiem bardzo wrażliwe na to, co dzieje się w ich otoczeniu. Zachowania takie są klasyfikowane jako deficyt uwagi. Jednak wg Davisa nie jest to brak uwagi, lecz jej niewłaściwe ukierunkowanie, czy też ruchomość uwagi. Bowiem dziecko z AAD w rzeczywistości cierpi nie na brak uwagi, lecz na jej nadmiar, który musi rozładować na całe otoczenie. Jest także odwrotna strona niewłaściwego ukierunkowania uwagi, obserwowana przez wielu rodziców dzieci z AAD: dziecko potrafi tak silnie skoncentrować się na pochłaniającej jego uwagę czynności, np. na grze komputerowej, że nie docierają do niego żadne sygnały ze świata zewnętrznego.

Czas i równowaga

Są jeszcze dwa elementy, które dopełniają przyczyny braku koncentracji i nadpobudliwości. Jeden to zaburzenie poczucia czasu, drugi zaburzenie poczucia równowagi i ruchu. Osoba z nadpobudliwością psychoruchową doświadcza zjawiska, nazywanego przez Davisa "przyspieszeniem zegara wewnętrznego". Oznacza to, że osoba nadaktywna ma poczucie, że czas wewnątrz niej płynie szybciej, a to powoduje, że wg niej czas w świecie zewnętrznym płynie zbyt wolno. Osoba taka ma więc wrażenie, że ma więcej czasu niż inni ludzie i ten dodatkowy czas wypełnia większą aktywnością.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Zaburzenie poczucia równowagi i ruchu ma związek ze stanem dezorientacji. Kiedy pojawia się dezorientacja, równowaga zostaje zachwiana, jeżeli siedzimy, to mamy wrażenie, że się poruszamy; jeżeli się poruszamy, wydaje się, że siedzimy w miejscu lub poruszamy się szybciej lub wolniej niż w rzeczywistości. Istnieje bardzo prosty sposób, jak temu zaradzić: należy wykonać czynność przeciwną. Czyli w stanie dezorientacji, osoba jest stymulowana do wykonywania bezustannych ruchów. Stąd bierze się przyczyna hiperaktywności.

Zdiagnozowanie przyczyn powstawania zaburzeń koncentracji uwagi i nadaktywności, podobnie jak przyczyn innych rodzajów dysleksji, pozwoliło Davisowi na opracowanie niezwykle skutecznych, a jednocześnie bardzo prostych, metod terapii. Metody te, polegające na opanowaniu umiejętności przywracania orientacji, czy na przywróceniu odpowiedniego poczucia czasu i równowagi, pozwalają osobom z problemem braku koncentracji i nadpobudliwością na ujarzmienie wypływających z dysleksji problemów i prowadzenie normalnego życia. A przy tym, zachowane zostają wszystkie "dary" płynące

Dziesięć przykazań złego rodzica

I. Marciniak
źródło: psychotekst.pl

Rodzicielstwo jest bardzo specyficzną i odpowiedzialną funkcją. Każdy rodzic bowiem, kształtuje osobowość dziecka.

Błędy popełniać może, a nawet powinien każdy. To dzięki błędom jesteśmy w stanie zauważyć i skorygować nieprawidłowe zachowanie. Wyciągnąć wnioski i w przyszłości stosować się do nowo zdobytych i cennych doświadczeń.

Początkowo odbywa się to w stadium presocjalizacji, przypadającym na okres od urodzenia do około 2-3 roku życia. W tym okresie jedynym środowiskiem wychowawczym jest rodzina dziecka. Wywiera ona ogromny wpływ na późniejsze zachowanie młodego człowieka.

W kolejnych etapach socjalizacji coraz większy wpływ na zachowanie i kształtowanie osobowości dziecka mają rówieśnicy. Nie oznacza to jednak, iż rodzice przestają się liczyć w procesie socjalizacji. Od początku do końca rodzina odgrywa znaczącą rolę w procesie uspołecznienia. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice byli świadomi swojego udziału w procesie kształtowania osobowości dziecka.

Wielu rodziców, zwłaszcza tych młodych, uważa, że dziecko przychodząc na świat, posiada ukształtowany już system wartości. Wie, co jest dobre, a co złe. Popołniają oni wtedy świadomie lub nie, liczne błędy, których konsekwencje mogą być różne, ale zawsze swoim zasię-

giem obejmować będą zachowania dziecka. Zarówno te w okresie dzieciństwa, jak i dotyczące późniejszych relacji interpersonalnych.



źródło: edukacja-klasyczne.pl

Zbyt duża swoboda

Rodzice pozostawiają dziecku zbyt dużą swobodę, jego wychowanie tak naprawdę powierzają samemu sobie. Zapominają przy tym, iż dziecko samo wychowywać się nie tylko nie może, ale też nie potrafi. Dziecko modeluje zachowanie

rodziców, a jeśli rodziców nie ma, to powtarza zachowania zaczerpnięte z rzeczywistości realnej lub wirtualnej, które niekoniecznie muszą być właściwe dla prawidłowego rozwoju psychicznego.

Według J. Aronfreda i U. Bronfenbrennera "obserwowanie modelu pociąga za sobą upodabnianie się do niego bądź to w sposób niemal odwzorowujący jego zachowanie, bądź też w sposób bardzo różny, lecz w granicach tej samej klasy zachowań" (Łobocki, 2006). Niewątpliwie bardzo ważne jest, aby dziecko samodzielnie mogło podejmować pewne decyzje, które w jego przekonaniu są ważne. Rodzic powinien podkreślać fakt dokonania samodzielnego wyboru, właściwej decyzji przez dziecko. Granica pomiędzy sprawami błahymi dla dorosłego, a bardzo ważnymi dla dziecka jest cienka. Wielokrotne przekraczanie jej, może doprowadzać do pojawienia się trudności wychowawczych w wieku późniejszym.

(Ciąg dalszy na stronie 4)

Brak kontroli

Kontrola zachowań dziecka jest bardzo ważnym elementem wychowawczym. Powinna się ona odbywać w sposób świadomy, stanowczy a zarazem delikatny. Dziecko powinno czuć, że rodzic - najbliższa mu osoba - interesuje się jego życiem. Jednak to zainteresowanie nie powinno mieć cech patologicznych, tzn. nie powinno przeradzać się w ciągle i nieustanne ingerowanie w życie prywatne dziecka, które podobnie jak człowiek dorosły powinno mieć swoje sprawy, tajemnice i sekrety. " Każde dorastające dziecko w pewnym sensie ucieka od swoich rodziców, zmienia dotychczasowe bezpieczeństwo na niepewność, a stabilność i harmonię dziecięcego świata na trudy poszukiwań. Choć pragnie utrzymać więź z rodzicami, to równocześnie pragnie być sobą, podkreśla swoją odrębność i walczy o prawo do niej" (Obuchowska, 1996).

Wychowawcze wykorzystywanie kontroli powala zdiaгноzować potrzeby, a także trudności dziecka. Opuszczenie się w nauce, złe zachowanie w domu i poza nim to symptomy pojawiających się trudności. Nie można karać dziecka, nie znając przyczyn pogarszającego się zachowania. Zadaniem rodzica jest dostrzeganie pojawiających się problemów i pomoc w ich rozwiązywaniu. Rodzic nie powinien jednak rozwiązywać za dziecko powstałych trudności. Powinien jedynie pomóc mu w znalezieniu wszystkich możliwych sposobów rozwiązania określonego kłopotu oraz nakierować go do wyboru najwłaściwszego działania. Rodzic nie może nie mieć zaufania do swojego dziecka, powinien je znać i rozumieć.

Niekonsekwencja w działaniu i zachowaniu rodzica

W zależności od stylu kierowania rodziną, wszyscy jej członkowie przyjmują specyficzne zachowania. Specyfika tych zachowań jest niezwykle ważna. Kształtuje ona, bowiem późniejsze działania i zachowania najmłodszych jej członków. Niekonsekwentny styl kierowania rodziną wydaje się być najczęściej spotykanym błędem wychowawczym. Zgodnie ze stereotypem ojciec trzymający w rękę władzę, ustala zasady i reguły. Matka, uosobienie dobroci i łagodności, pozwala dziecku na częściowe omijanie tychże zasad. (Oczywiście sytuacja może być odwrotna.) Rodzice nie zdają sobie sprawy, z tego jak niebezpieczny może być tak niejednorodny styl wychowywania. Podważa on, bowiem nie tylko autorytet surowego rodzica, ale również autorytet rodzica łagodnego. Rodzic staje się częścią gry prowadzonej przez dziecko. Jest przez nie manipulowany. Dziecko uczy się, że zasady i normy przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Każde prawo, nakaz bądź zakaz można dowolnie naginać, w zależności od potrzeb. Mechanizm modelowania obejmuje wszystkie nie-

świadomie odbierane zachowania, dlatego też zgoda, co do prowadzenia jednej "polityki" wychowawczej jest niezwykle istotna.



źródło: mamadu.pl

Nieustanna krytyka

Toksyczni rodzice to prawdziwe utrapienie dla dziecka nie tylko w okresie dorastania, ale także w życiu dorosłym. Taki rodzic wykorzystuje i zna tylko jedną formę kontroli - krytykę. Etiologii takiego zachowania należałoby szukać w dzieciństwie rodzica i w jego kontaktach, ze swoimi rodzicami. Dziecko w żaden sposób nie może przyczynić się do toksyczności rodzica. Ciągłe krytkowanie dziecka prowadzi do błędnego postrzegania samego siebie, do zaniżenia poczucia własnej wartości. Dzieci, które nie są inspirowane przez rodziców do szukania najlepszego rozwiązania, odkrywania nowych sposobów radzenia sobie z problemami, w życiu dorosłym czują się bezradne, mają kłopoty z samodzielnym podejmowaniem decyzji. Nie lubią ryzyka, stają się bojaźliwe. Podjęcie decyzji możliwe jest tylko po uprzedniej jej konsultacji z rodzicem. Dziecko ciągle słyszące nieuzasadnioną krytykę, po pewnym czasie zaczyna wątpić w swoje siły i talenty, staje się bierne, nieufne i zamknięte w sobie. Przy pomocy mechanizmów obronnych stara się usprawiedliwić, a czasem zrozumieć zachowania rodziców. "Rodzice, którzy koncentrują energię na własnym fizycznym i emocjonalnym przetrwaniu, wysyłają bardzo silny przekaz do swoich dzieci: "Twoje uczucia nie są ważne. Ja jestem jedyną osobą, która się liczy" (Susan Forward, "Toksyczni rodzice", 2006).

Komunikacja

Szczerze rozmowy z dzieckiem nie powinny być przymusem czy obowiązkiem rodziców, ale przyjemną formą spędzania wolnego czasu. Rodzic nie może wstydzić się poruszania pewnych tematów. Musi umożliwić dziecku swobodne wyrażanie myśli. Rozmowa nie powinna mieć charakteru monologu czy wykładu. Zarówno rodzic jak i dziecko powinni być pełnoprawnymi uczestnikami dyskusji. Komunikacja pomiędzy członka-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

mi rodziny pełni funkcję psychoprofilaktyczną. Okres adolescencji jest trudny nie tylko pod względem fizycznym (szybki wzrost układu kostnego), ale również, a może przede wszystkim pod względem emocjonalnym. Natłok spraw związanych z akceptacją lub jej brakiem przez grupę rówieśniczą, z pierwszą miłością, prowadzi do intensywnego przeżywania różnorodnych emocji, którym bardzo często towarzyszy labilność. Wkraczający w dorosłość człowiek nie jest w stanie poradzić sobie ze wszystkimi problemami. Nie potrafi racjonalnie przeanalizować nurtującego go problemu. Ulega presji środowiska. Przykładem takiego zachowania jest palenie papierosów. Niepalący wcześniej nastolatek, ciekawy jest smaku papierosów - co jest rzeczą zupełnie normalną. Środowisko przedstawia zainteresowanemu swoje stanowisko, które nie spotyka się z żadnymi kontrargumentami ze strony osób znaczących. W konsekwencji dziecko zaczyna palić, po to, aby stać się pełnoprawnym członkiem społeczności, która jako jedyna - jego zdaniem - wykazuje formę zainteresowania jego osobą.



źródło: sosrodzice.pl

Niespełnione ambicje rodziców

Nie ma niczego gorszego niż niespełnione ambicje rodziców dotyczące wykształcenia, zdobycia wymarzonej pracy czy osiągnięcia sukcesu zawodowego, które są przenoszone na dzieci. Dziecko obarczone przymusem zadowolenia rodzica, przestaje myśleć o zaspokojeniu swoich potrzeb. Priorytetem staje się dla niego uszczęśliwienie rodzica. Konsekwencją takiego zachowania zazwyczaj jest nie tylko utrata dzieciństwa, ale także utrata własnej osobowości. Dziecko nie rozwija swoich talentów, skupia się przede wszystkim na zaspokojeniu potrzeb rodzica. Kierowane przez swoich rodziców nie potrafi samodzielnie podejmować decyzji. Nie jest w stanie decydować o swoim życiu. Nieprzystosowanie społeczne staje się coraz większe. Dorosła osoba nie potrafi samodzielnie egzystować. Nie jest w stanie podejmować nawet najprostszych decyzji. Instynktownie może szukać partnera dominującego, który podobnie jak

kiedyś rodzic, będzie podejmować decyzje za niego.

Nagradzanie i karanie

Nagradzanie i karanie to bardzo istotne elementy w procesie wychowania. Ukazują one, bowiem dziecku różnice pomiędzy tym, co wolno robić, a co jest zabronione. Umiejętne stosowanie nagradzania i karania zapewnia skuteczność tej techniki. Większość rodziców stosuje znacznie chętniej karanie niż nagradzanie. Zapominając, iż lepiej, skuteczniej i przyjemniej jest nagradzać za dobre zachowanie niż karać za złe.

Wielu rodziców wychowując swoje dziecko, bardzo często powtarza błędy, które popełnione zostały przez ich rodziców w dzieciństwie. Wykorzystują oni w procesie wychowania kary cielesne. Rodzice bijący dzieci zapominają, że dziecko czerpie przykład z zachowania osób znaczących, którymi zazwyczaj są właśnie oni. Dziecko bite za złe zachowanie w taki sam sposób karać będzie swoich kolegów czy koleżanki. Zna tylko taki schemat postępowania w sytuacjach silnie emocjonalnych. Agresja i przemoc rodzi i potęguje właśnie takie zachowania. Tak jak niezdrowe jest zbyt intensywne karanie dziecka, tak samo złe i nieodpowiedzialne jest zbyt częste nagradzanie. Konsekwencją takiego zachowania jest nie tylko postawa roszczeniowa, jaką przyjmuje dziecko, ale również wzmacnianie w pewien sposób egocentryzmu dziecka, który i tak w okresie dzieciństwa jest wystarczająco mocny.

Postawa nadmiernie wymagająca i nadmiernie chroniąca

Aby skutecznie wychowywać należy pamiętać o zachowaniu równowagi. Dwie skrajne postawy rodzica: nadmiernie wymagająca i nadmiernie chroniąca, są tak samo niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka. Postawa nadmiernie chroniąca to uległość rodzica wobec dziecka. Dotyczy ona nie tylko ochrony przed problemami, ale również bezkrytycznego podejścia do dziecka. Jest to nadmierna pobłażliwość czy niedoceniaenie możliwości dziecka. Taki rodzaj wychowywania powoduje, że dziecko staje się izolowane społecznie, ma trudności z nawiązywaniem nowych znajomości. Jest nieufne i załężnione. Rodzic nadmiernie chroniący toleruje przewinienia dziecka, co może wpłynąć na rozwinięcie się u niego skłonności do łamania wszelkich reguł i norm społecznych. Dziecko może wykazywać opóźnioną dojrzałość społeczną, zależność od rodziców, zuchwalstwo a także cechy egoistyczne.

Postawa wymagająca to nadmierne koncentrowanie się i dominacja przy relacjach rodzic - dziecko. Rodzice cechujący się takim zachowaniem za wszelką cenę próbują dopasować dziecko do wytworzonego przez siebie obrazu ideału, bez względu na indywidualne zdolności i możliwości rozwojowe dziecka. Charakterystyczne dla

(Ciąg dalszy na stronie 6)

takiego zachowania jest stawianie wygórowanych wymagań, narzucanie autorytetu oraz przyspieszanie rozwoju dziecka. W konsekwencji rodzic kształtuje jednostkę kruchą i słabą emocjonalnie, niekonsekwentną, podatną na frustrację. Pozbawioną wiary we własne siły, zdolności i możliwości.

Uzależnienie

Uzależnienie jest bardzo poważnym problemem nie tylko osoby uzależnionej, ale również jej otoczenia. Najczęściej spotykana forma uzależnienia to uzależnienie od alkoholu. Alkoholik łągodzi napięcie emocjonalne nie tylko poprzez spożywanie alkoholu, ale również przez gniewne i niekontrolowane wyładowanie napięcia. Taka atmosfera nie może dobrze wpływać na rozwój emocjonalny dziecka, które pozbawione jest jakiegokolwiek stabilności. Dziecko wychowujące się w rodzinie dotkniętej problemem alkoholowym narażone jest nie tylko na liczne zaburzenia natury psychologicznej, ale również na zaniechania fizyczne. Dla prawidłowego rozwoju dziecka potrzebna jest nie tylko przyjazna atmosfera domowa. Zapewnienie dziecku odpowiedniego pożywienia i leczenia w przypadku chorób jest tak samo ważne, jak



źródło: polki.pl

miłość i szacunek.

Przemoc

Przemoc domowa jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem. Bez znaczenia jest, kto jest ofiarą przemocy, a kto jej sprawcą. Zawsze prowadzi do większych lub mniejszych zaburzeń. Rodzice, którzy wychowują swoje dzieci w atmosferze lęku i strachu, w bezpośredni sposób przyczyniają się do zmian ich zachowania na bardziej agresywne wobec

rówieśników. Dziecko może też na przykład mieć kłopoty z opanowaniem podstawowej wiedzy w szkole z powodu trapiących je lęków o to, co się dzieje w domu. Najważniejszym zadaniem w wieku adolescencji jest rozwój poczucia odrębności i tożsamości. Bardzo ważną rolę w tym okresie odgrywa grupa rówieśnicza. Jednak nastolatek, który był ofiarą lub świadkiem przemocy domowej będzie replikować wzorce uległości lub agresywności przejęte z domu.

Przemoc pojawiająca się w wychowaniu, prowadzi do problemów psychicznych młodej osoby, trudności w budowaniu relacji, czy odnajdywaniu się w środowisku rówieśniczym, szkolnym i zawodowym. ■

Czy dziecko może pić napoje izotoniczne?

Redakcja MamaDu

źródło: mamadu.pl

Czy dawać dzieciom napoje izotoniczne? Czy napoje izotoniczne są dozwolone dla dzieci? Sprawdź, jak izotonik wpływa na zdrowie! Opinie wśród lekarzy i dietetyków rozwijają kwestię – pozwalać czy nie pozwalać.

W trakcie wzmożonego wysiłku fizycznego nasz organizm prócz utraty wody traci też niezwykle cenne składniki mineralne takie jak magnez, potas, sód, chlor czy wapń. Wraz z wodą wypłukujemy też niektóre witaminy. Jako szybkie źródło uzupełnienia tychże związków wiele osób także dzieci stosuje napoje izotoniczne. Czy słusznie?



źródło: marcin-kaminski.pl

Napoje izotoniczne, a zdrowie

Izotonik to wedle definicji taki płyn, którego osmolalność, czyli stężenie jest identyczne ze stężeniem płynów ustrojowych w naszym organizmie. Głównym ich składnikiem jest oczywiście woda. Ponadto zawierają minerały, węglowodany oraz niektóre witaminy. Jeśli zatem teore-

tycznie i bardzo ogólnie zapytać, czy istnieje opozycja napoje izotoniczne, a zdrowie to nie. Podstawowym celem izotoników jest bowiem jak najszybsze nawodnienie organizmu i dostarczenie mu odpowiednich składników mineralnych. Pamiętajmy, że nawet niewielkie odwod-

nienie organizmu może znacząco wpływać na aktywność naszą, czy naszych dzieci. Utrata wody odpowiadającej 5% masy ciała oznacza w praktyce, że wydajność organizmu spada aż o 30%. Tymczasem każda mama wie, że dziecko potrafi być niezwykle aktywne fizycznie i zapomina o odpowiednim nawadnianiu. Może to zatem skutkować obniżoną aktywnością na lekcjach i sennością.

Napoje izotoniczne inaczej niż zwykła woda zawierają sól, który sprawia, że woda znajdująca się w izotoniku zostanie dużo szybciej wchłonięta. Jest on też niezwykle ważny dla utrzymania odpowiedniej temperatury ciała, która podczas odwodnienia spada oraz równowagi elektrolitów. W izotonikach znajdziemy też łatwo przyswajalne węglowodany jak fruktoza, maltoza czy sacharoza, które są źródłem energii i pozwalają zmusić organizm do jeszcze większego wysiłku.

Oczywiście nawodnić organizm i to niezwykle skutecznie można nie tylko napojami izotonicznymi. Zwykła woda, mimo że nie uzupełnia niedoborów energii, to wchłania się bardzo szybko i dobrze nawadnia organizm. Doskonale działa w tym aspekcie mleko, arbuz, melon, truskawki, sałata, jabłko, pomarańcza, czy choćby banan. Nie tylko skutecznie nawodnią organizm, ale dostarczą do niego szereg minerałów i witamin. Wbrew pozorom nie najlepszym środkiem nawadniającym są soki, gdyż ilość składników mineralnych i węglowodanów jest w nich większa niż we krwi. Są zatem doskonałym produktem uzupełnienia niedoborów energii, ale nie nawodnienia.

Napoje izotoniczne dla dzieci. Pozwalać czy nie pozwalać?

Wielu rodziców myli napoje energetyczne z izotonicznymi, nie pozwalając dzieciom korzystać z nich pod żadnym pozorem. Tymczasem o ile napoje energetyczne zawierają w dużej mierze czystą chemię i mają na celu jedynie podanie organizmowi dużej dawki energii w krótkim czasie, co nie jest w żadnej mierze wskazane w przypadku dzieci, to z izotonikami sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. Prawdą jest, że napoje izotoniczne dla dzieci nie istnieją. Przeznaczone są one domyślnie dla osób dorosłych, którzy aktywnie uprawiają sport lub po prostu są zawodowymi sportowcami. Ich organizm w wyniku niezwykle wytężonego wysiłku potrzebuje nie tylko nawodnienia, ale dużej dawki minerałów, witamin, czy też kalorii.

Tak drodzy rodzice izotoniki zawierają kalorie. Niestety całkiem dużą liczbę kalorii. Dlatego przynajmniej w teorii nie są przeznaczone dla dzieci. Nasze pociechy bowiem czy to na WF, czy nawet biegając z kolegami po podwórku, nie są w stanie zmęczyć swojego organizmu tak mocno, aby potrzebować natychmiastowej odbudowy energetycznej. Dużo korzystniej jest spakować

dziecku do szkoły butelkę wody niegazowanej, jeśli danego dnia będzie miał lekcje WF lub też przyrządzić napój izotoniczny samemu. Będzie on nieco bardziej kaloryczny niż woda, ale zdecydowanie korzystniejszy dla młodego rosnącego organizmu. Wystarczy do wody dodać nieco wyciśniętego soku z cytryny lub pomarańczy, ćwierć łyżeczki soli morskiej i łyżkę miodu. W zależności od gustu dziecka pomarańcz możemy zastąpić zmiksowanymi truskawkami czy kiwi. Tak przyrządzony napój będzie mniej kaloryczny od napojów izotonicznych, a z pewnością zasmakuje dziecku bardziej niż woda i uzupełni witaminy i minerały po wysiłku fizycznym. Pewnym rozwiązaniem jest też dodanie do wody plasterka imbiru lub po prostu esencji z herbaty, jeśli dziecko bardzo nie lubi smaku czystej wody.

Napoje izotoniczne, opinie wśród dietetyków i lekarzy

Większość dietetyków i lekarzy jest zgodnych, że napoje izotoniczne, choć nie stanowią bezpośredniego zagrożenia dla młodego organizmu, to nie są też dla niego najzdrowsze, a przynajmniej nie w każdym przypadku. Jeśli przypomnimy sobie dla kogo są przeznaczone izotoniki, a grupą docelową są tu osoby uprawiające intensywnie sport to odpowiedź czy dać naszemu dziecku napój izotoniczny zawiera się w oszacowaniu realnego wysiłku, jakie ponosi. Wedle opinii trenerów, jeżeli osoba młodociana intensywnie obciąża swój organizm przez godzinę, trenując takie dyscypliny jak pływanie, bieg, aerobik czy fitness to nie istnieje potrzeba uzupełniania elektrolitów, czy węglowodanów. Do nawodnienia organizmu wystarczy niesłodzona herbata lub zwykła woda. Dopiero przy wysiłku trwającym dłużej niż trzy godziny przejawiającym się w grze w piłkę nożną, czy biegach na dłuższe dystanse powinniśmy zadbać o uzupełnienie węglowodanów. Jednak uczciwie mówiąc, napoje izotoniczne najbardziej są wskazane przy długotrwałym wysiłku trwającym ponad trzy godziny. Przykładem takiej aktywności jest na przykład maraton. Tylko które z waszych dzieci biega w maratonach?

Napoje izotoniczne opinie mają raczej dobre. Nie jest to środek trujący, nie uzależnia. Waszym dzieciom nie stanie się po nim nic strasznego. Z pewnością nie jest gorszy niż powszechnie dostępne napoje gazowane, czy nawet sprzedawane w supermarketach przesłodzone soki. Jeśli chcecie ode mnie kategorycznej odpowiedzi na pytanie, czy powinniśmy je dawać naszym dzieciom, to uważam, że niekoniecznie. Czy za wszelką cenę zabraniać i traktować jak substancje tabu? Nie. Raczej skrupulatnie dozować, kontrolować i starannie czytać skład na opakowaniach. Być może część was się ze mną nie zgodzi. Jest radykalniejsza lub mniej ostra w ocenie napojów izotonicznych. Chętnie wysłucham waszych opinii. A na koniec zapytam, czy często wasze dzieci proszą was o kupienie tego typu napojów? ■

Ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową

A. Chmielewska
źródło: superkid.pl

Coraz częściej w zaleceniach poradni psychologiczno-pedagogicznych pojawiają się ćwiczenia na rozwinięcie spostrzegawczości wzrokowej. Nie trzeba jednak posiadać opinii z poradni, by wraz z dzieckiem wykonywać ćwiczenia warunkujące powodzenie w zakresie czytania i pisania.

Kilka symptomów może wskazywać na trudności w obszarze percepcji wzrokowej:

- dziecko z trudem zapamiętuje kształty liter i cyfr,
- niechętnie rozwiązuje zadania polegające na szukaniu różnic między obrazkami,
- nieprawidłowo tworzy kompozycje według wzoru, a jego rysunki są ubogie w szczegóły,
- trudności dotyczą odtwarzania szlaczków i figur geometrycznych.

Nasuwa się więc pytanie o prawidłowe usprawnianie tej funkcji wzrokowej. Otóż istnieje szereg ćwiczeń, które można wykonywać w domu, jak i w szkole. Na pewno wielu rodziców czy nauczycieli posługuje się tymi ćwiczeniami na co dzień, nie będąc w pełni świadomym, jak wiele obszarów one rozwijają.

Oto kilka przykładów ćwiczeń:

- Szukanie różnic pomiędzy dwoma podobnymi obrazkami, różniącymi się kilkoma szczegółami
- Zapamiętywanie przedmiotów – pokazujemy dziecku drobne przedmioty, zapamiętuje je, a po zasłonięciu przez nas – wymienia.
- Układanie obrazka z pociętych części.
- Układanie według podanego wzoru patyczków, klocków, wyciętych figur geometrycznych.



źródło: dzidzusiowo.pl

- Segregowanie figur ze względu na wielkość, kolor, kształt.
- Układanie historyjek obrazkowych. Opis obrazków zgodnie z kolejnością zdarzeń.
- Lepienie z plasteliny lub formowanie z drutu liter.
- Wyszukiwanie wyrazów z jednakową literą (np. odczytanie wyrazów posiadających literę „k”).
- Uzupełnianie brakujących liter w wyrazach.
- Domina obrazkowe – szukanie pary takich samych obrazków.
- Domina literowe oraz sylabowe – szukanie pary takich samych liter/ sylab.
- Kalkowanie.

Powyższe ćwiczenia mogą być formą zabawy z dzieckiem. Ważna jest systematyczność, ale jednocześnie nieprzemęczanie dzieci. Ćwiczenia chętnie wykonywane przynoszą więcej pożytku niż długie słęczenie nad książką. ■

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