



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 przedszkolaków i uczniów
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 10, numer 1/38

Data wydania: październik 2019 r.

W tym numerze:

- Dlaczego twoje dziecko... (str. 1-3);
- Zaburzenia depresyjne dzieci i młodzieży (str. 3-5);
- Co dzieje się w psychice dziecka, które ogląda pornografię? (str. 5-7);
- Kofeina szkodzi nastolatkom (str. 7-8).

Dlaczego twoje dziecko nudzi się w szkole, łatwo się denerwuje i nie ma prawdziwych przyjaciół?

V. Proud

*Terapeutka zajęciowa
źródło: zss.miastorybnik.pl*

Otóż dlatego ...



cji, które zapewniają gry wideo. Niemożność przetworzenia niższych poziomów stymulacji upośledza gotowość dzieci do rozwiązywania problemów intelektualnych. Technologia tworzy również dystans emocjonalny dzieci od rodziny.

Dzieci dostają wszystko, czego chcą i kiedy chcą

„Jestem głodny!” – „Teraz kupię ci przekąskę”. „Chcę się napić!” – „Oto automat z napojami”. „Nudzę się!” – „Graj moim telefonem!” Zdolność do opóźniania przyjemności jest jednym z kluczowych czynników rozwojowych. Wszyscy mamy najlepsze intencje, aby uszczęśliwić nasze dzieci. Niestety sprawiamy, że są teraz szczęśliwi, ale w dłuższej perspektywie... nieszczęśliwi. Zdolność do odroczenia przyjemności oznacza zdolność do działania w warunkach stresu. Nasze dzieci stają się co-

Wpływ technologii

Korzystanie z technologii (telewizor, tablet, smartfon) stało się darmową opiekunką dziecięcą. Tak naprawdę nie zupełnie darmową. Płacimy układem nerwowym naszych dzieci, ich uwagą, brakiem umiejętności czekania na przyjemności. W porównaniu do rzeczywistości wirtualnej, życie codzienne jest nudne. Kiedy dzieci przychodzą na lekcję, napotykają głosy zwykłych ludzi zamiast ciągłej stymulacji wizualnej, eksplozji graficznych i efektów specjalnych, które oglądali na ekranach. Po fascynującym pobycie w rzeczywistości wirtualnej, przetwarzanie informacji na lekcji, staje się zadaniem trudnym i nieosiągalnym. Ich mózgi przyzwyczajają się do wysokiego poziomu stymula-



raz mniej przygotowane do walki. Nawet niewielkie przeszkody stają się nie do pokonania i przytłaczają je zupełnie. Nieumiejętność odroczenia przyjemności często widać podczas zakupów w centrach handlowych, restauracjach i sklepach z zabawkami, gdy tylko dziecko usłyszy „Nie”. Rodzice wyszkolili mózg swojego dziecka, aby natychmiast otrzymał to, czego chce.



źródło: pixabay.com

Dzieci rządzą światem

Oto co ciągle słyszę od rodziców: „Mój syn nie lubi warzyw”, „Nie lubi wczesnie chodzić do łóżka”, „Nie lubi śniadania”, „Nie lubi zabawek, ale doskonale radzi sobie ze swoim iPadem”, „Nie chce się ubierać sam”, „Nie chce jeść sama”. Dzieci nie wiedzą co jest dla nich dobre. Jedzą słodczyce, oglądają telewizję, grają na tabletach i chodzą spać po północy. Jakiego dobra im dostarczamy, dając im to, czego CHCĄ? Bez właściwego jedzenia i snu nasze dzieci będą zmęczone w szkole, niespokojne i nieuważne. Ponadto otrzymują błędne przekonanie, że to czego chcą im się należy. Nie rozumieją pojęcia „musisz zrobić”. **Niestety, aby osiągać cele w życiu, musimy robić to, co jest konieczne i nie zawsze robimy to czego chcemy.**



źródło: pixabay.com

Niekończąca się zabawa.

Stworzyliśmy dla naszych dzieci sztuczny świat. Nie ma w nim nudy. Jest ciągła stymulacja. Zapewniamy atrakcje, kupujemy, byle stale je czymś zająć. One mają

mieć swój świat zabawy, a my mamy swój dorosły świat. Dzieci nie pomagają już w kuchni, w praniu, nie robią z rodzicami zwyczajnych codziennych prac i czynności. To przecież nuda. Kiedy dzieci przychodzą do szkoły mówią: „Nie mogę. To za trudne. I zbyt nudne”. Ale to nie tylko niekończąca się zabawa rozwija dziecko, ono rozwija się głównie poprzez pracę.



źródło: pixabay.com

Ograniczone interakcje społeczne

Wszyscy jesteśmy zajęci, więc dajemy naszym dzieciom gadzety, aby mogły czymś się zająć same. Dawniej dzieci bawiły się na zewnątrz, w przypadkowym naturalnym środowisku rozwijały swoje umiejętności społeczne. Niestety technologia zastąpiła podwórko. Dzieci nie potrzebują już rówieśników, mają ciekawsze atrakcje w świecie wirtualnym. Tyle, że w tym świecie nie uczą się komunikować, rozwiązywać problemów w grupie, dogadywać, szukać kompromisów, kłócić i dochodzić do porozumienia, negocjować, uwzględniać potrzeby członków grupy. A to cechy niezbędne do życia w społeczeństwie i osiągnięciu sukcesów w życiu. Mózg, podobnie jak mięśnie, uczy się poprzez ćwiczenie. Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko jeździło na rowerze uczysz je umiejętności jazdy na rowerze. Jeśli chcesz by twoje dziecko umiało czekać, musisz nauczyć je cierpliwości. Jeśli chcesz by twoje dziecko nie miało problemów z komunikacją, powinieneś uczyć je umiejętności społecznych.

Wskazówki jak pomóc sobie i dziecku

Ogranicz dziecku dostęp do technologii i zbliż się do swoich dzieci.

Zaskocz je kwiatami, uśmiechnij się, zostaw im notatkę w plecaku lub pod poduszką, zaskoczyc je, wspólnym wyjściem na obiad po szkole, tańczcie razem, czołgajcie się razem, walczcie na poduszki, jadajcie wspólne posiłki, wieczorami grajcie w gry planszowe, jeździjcie na wycieczki rowerowe, wieczorem wychodźcie na zewnątrz z latarką. Przypomnij sobie, czego najbardziej pragnąłeś jako dziecko i spełniaj te marzenia razem z dziećmi.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Trenuj umiejętność odraczania przyjemności

Daj im szansę poczekać! Wyjaśnij dziecku, że nuda jest normalna, często w czasie nudy rodzą się najbardziej kreatywne pomysły. Stopniowo zwiększaj czas oczekiwania między „Chce”, a „Dostaje”; Unikaj używania smartfonów w samochodach i restauracjach – zamiast tego naucz dziecko czekać i rozmawiać;

Nie bój się ustawiać granic. Dzieci potrzebują ograniczeń, by dorastać szczęśliwymi i zdrowymi!!

Planuj posiłki, sen, czas na technologiczne gadżety. Pomyśl o tym, co jest dla nich DOBRE, a nie o tym, czego akurat CHCĄ lub NIE CHCĄ. Jeszcze Ci za to podziękują. Wychowywanie dzieci to ciężka praca. Każ dzieciom robić to, co jest dla nich dobre, ponieważ przez większość życia będą miały pełne przeciwieństwo tego, czego chcą. **Dzieci muszą jeść zdrowe śniadanie. Muszą spędzać czas na świeżym powietrzu i kłaść się spać przed 21.00.**

Ucz swoje dziecko od samego początku wykonywania monotonnych zajęć: sprzątania zabawek, wieszania ubrań, rozpakowywania zakupów, nakrywania do stołu, gotowania obiadów, mycia naczyń, ścielenia łóżka. Bądź kreatywny. Dodaj element gry, aby sprawić, że to będą czynności pozytywne.

Kultywuj umiejętności społeczne

Naucz dzieci wykonywać czynności po kolei, naucz je dzielić się, chwalić i doceniać innych, mówić „proszę” i „dziękuję”.

Opierając się na moim wieloletnim doświadczeniu w pracy jako terapeuta zajęciowy, mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem: dzieci zmieniają się, gdy ich rodzice zmieniają swoje spojrzenie na rodzicielstwo. ■

Zaburzenie depresyjne dzieci i młodzieży

W. Florek

psycholog

źródło: ppp.lubartow.pl

O zjawisku depresji mówi się wiele jeśli chodzi o osoby dorosłe, zdecydowanie rzadziej ten temat jest poruszany w przypadku dzieci i młodzieży. Być może fakt ten wynika z tego, że objawy depresji u dorosłych są dość czytelne i nie budzą wątpliwości w przypadku diagnozy. Natomiast zaburzenia depresyjne u dzieci i młodzieży są często „maskowane” przez inne zaburzenia lub łączą się z nimi (sama depresja nie występuje w „czystej” formie). Najczęściej z depresją współwystępują zaburzenia lękowe: 30 – 75 % dzieci i młodzieży z depresją cierpi również na zaburzenia lękowe. Dość często z zaburzeniami depresyjnymi współwystępują zaburzenia zachowania, zaburzenia opozycyjno – buntownicze, zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytami uwagi (ADHD) oraz zaburzenia związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Z uwagi na płęć: u dziewcząt zaburzenia depresyjne częściej korelują z zaburzeniami lękowymi, natomiast u chłopców z zaburzeniami zachowania i ADHD. Dodatkowo w szczególności u adolescentów wzrasta ryzyko zachowań suicydalnych (myśli samobójczych i prób samobójczych). Na



źródło: pixabay.com

depresję w Polsce choruje około 2-3% dzieci w młodszym wieku szkolnym, a w wieku młodzieńczym 4-8%, a nawet do 15-20 % jak podają niektóre badania. Przyczyny zaburzeń depresyjnych wynikają z uwarunkowań biologicznych, genetycznych (dziedziczenie zaburzeń od rodziców: 16-45%). Ryzyko zachorowania dla osoby spokrewnionej jest większe, gdy osoba chora zachorowała we wcześniejszym wieku (np. 20-30 lat), a przebieg choroby jest nawracający lub przewlekły. W wypadku bliźniąt monozygotycznych, gdy jedno z nich zachoruje na depresję, ryzyko zachorowania drugiego wynosi 22-67%. Dzieci adoptowane mające rodziców biologicznych chorych na depresję, a wychowywane przez osoby zdrowe zachowują większe ryzyko zachorowania. Uwarunkowania neurobiologiczne to okresowe nieprawidłowe funkcjonowanie w obszarach struktur anatomicznych mózgu (układu limbicznego, podwzgórza, układu siatkowego) i związane z neuroprzeżywalnością (zaburzenia w wydzielaniu się serotoniny, noradrenaliny i dopaminy). Przyczyny zaburzeń depresyjnych

(Ciąg dalszy na stronie 4)

u dzieci i młodzieży mogą się wiązać z negatywnymi wydarzeniami psychospołecznymi: konflikt rodzinny, konflikt rówieśniczy, choroba somatyczna, zerwanie z ukochaną osobą, utrata przyjaciela, utrata statusu społeczno-materialnego. Czynniki rodzinne zwiększające ryzyko depresji to: konflikt rodzic - dziecko, rozwód rodziców, niski poziom zainteresowania „sprawami” dziecka, nastolatka, nadmierne wymagania, nadmierna ochrona, wyręczanie, wysoki poziom wyrażania negatywnych emocji. Czynniki sprzyjające zaburzeniom depresyjnym to także zaburzenia struktury osobowości dziecka, adolescenta: niska samoocena, negatywne myślenie o sobie, nadmierna krytyka i wymagania wobec siebie, słaba samokontrola, problemy w nauce

(niepowodzenia szkolne), słabe kompetencje społeczne: znaczne trudności w rozwiązywaniu problemów, nieprawidłowa komunikacja, niska odporność na stres, widzenie świata w czarno-białych barwach - „wszystko albo nic”, poczucie, że sam wiem najlepiej a inni nie mają racji (co utrudnia poszukiwanie rozwią-



źródło: pixabay.com

zań alternatywnych i zadowolenie z podejmowanych działań). Małe dzieci najczęściej manifestują objawy depresyjne poprzez następujące zachowania: zachowują się niegrzecznie, nie przestrzegają wcześniej ustalonych zasad zarówno w domu jak i w szkole (choć wcześniej rodzice/opiekunowie nie mieli z nimi problemów wychowawczych), są agresywne, przestają być ciekawe świata, nie chcą się bawić tak jak wcześniej. U małych dzieci można zauważyć pewien regres w rozwoju: zaczynają się moczyć, przestają mówić lub mówią niewiele, słabiej radzą sobie w czynnościach samoobsługowych tj: z myciem, ubieraniem się, jedzeniem (choć wcześniej to im świetnie wychodziło). U starszych dzieci uwidaczniają się: rozdrażnienie, zachowania agresywne, wzmożona drażliwość np. częste wybuchy złości, chwiejność nastrojów, zaburzenia koncentracji uwagi, pojawiają się kłopoty w nauce, utrata dotychczasowych zainteresowań np. sportowych, zmniejszenie aktywności społecznej (zmniejsza się lub zanika chęć spotykania się z rówieśnikami), obniżenie nastroju, niskie poczucie własnej wartości, obniżony lub znacznie zmniejszony napęd do życia. Niepokojącym objawem jest zmiana nawyków żywienio-

wych, prowadząca do gwałtownego chudnięcia lub tycia. Często u nastolatków zanim zdiagnozuje się zaburzenia depresyjne, diagnozuje się zaburzenia odżywiania: anoreksję, bulimię. Chorobę maskuje również wielogodzinne spędzanie czasu przed komputerem lub/i telewizorem. Sygnałem świadczącym o depresji zarówno u dzieci, jak i młodzieży mogą być objawy psychosomatyczne: bóle głowy, bóle brzucha, napady kaszlu i duszności bez wyraźnej przyczyny. Sam proces pomagania powinien rozpocząć się od „zauważenia” zmian, które zaszły w zachowaniu czy wyglądzie dziecka. Postawienie sobie pytania „Czy ja widzę i chcę widzieć, że coś odmiennego lub/i „niedobrego” dzieje się z moim dzieckiem?”. Rodzic/opiekun powinien mieć świadomość

tego jak do tej pory funkcjonowało dziecko, a jak funkcjonuje teraz. Ważne by rodzic/opiekun zdjął „klapki z oczu” i realnie, bez lęku spojrzął na dziecko i ocenił sytuację: czy to tylko bunt, kryzys rozwojowy, czy może coś poważnego. Kolejny etap to rozmowa, być może nie jedna. Rozmowa, która powinna opierać się na następujących zasadach:

traktowania współrozmówcy (dziecka) jak równego sobie partnera, otwartości (nie należy unikać tematów trudnych i wstydlivych, wyrażania uczuć i emocji), aktywnego słuchania - zainteresowanie rozmową poprzez: kontakt wzrokowy, bliskość, okazywanie zrozumienia, zadawanie pytań, unikanie podniesionego tonu głosu, zachowań o charakterze agresywnym, unikanie ciągłego pouczania, moralizowania, krytykowania, skupienie się na rozmowie „tu i teraz”. Dziecko, nastolatek powinno mieć poczucie bezpieczeństwa, zaufania, akceptacji oraz przekonania, że jest ktoś bliski, który chce mnie wysłuchać, pobyć ze mną lub zastanowić się co dalej z tym problemem możemy zrobić. W rozmowie ważne jest mówienie wprost o tym co widzę, co udało się zaobserwować, mówienie o swoich obawach dotyczących funkcjonowania np.: „Martwi mnie ...”, „Widzę...”. Unikanie wypytywania, a wyrażenie gotowości do wysłuchania: „Chcę, żebyś wiedział, że jeśli masz potrzebę porozmawiania ze mną, to ja mam czas, żeby Cię wysłuchać”, „Ważne jest dla mnie to, żebyś czuł się dobrze w domu/szkole”. Unikanie pytań zamkniętych z „czy”, lepiej

(Ciąg dalszy na stronie 5)



źródło: pixabay.com

zadawać pytania otwarte: „Opowiedz mi o tym co lubisz robić ostatnio?“, „Podaj sytuację, w której ostatnio odniosłeś sukces?“, „Widzę, że jesteś smutny, siedzisz sam w pokoju od kilku godzin, co się wydarzyło?“, „Chciałbym porozmawiać o twoich trudnościach“. Podstawowy błąd to bagatelizowanie: „To nie problem, nic wielkiego się nie stało“, „Każdy ma obowiązki“, „Weź się w garść“ oraz oskarżanie o złe intencje: „Zawsze musisz narozrabiać“, „Tyle razy ci mówiłem, żebyś wziął się do nauki“. Kolejny błąd to porównywanie do innych: „Myślałam, że na więcej Cię stać, zawiodłam się, twój kolega Michał to zuch“. Ważne by wyrazić swoje obawy,

niepokój jeśli chodzi o zachowanie, funkcjonowanie dziecka, nastolatka. Najlepiej opisać co widzę i co czuję: „Wydajesz mi się od jakiegoś czasu rozdrażniona, pogorszyły się Twoje oceny“ lub po prostu zapytać: „Co się wydarzyło? Chciałabym z Tobą o tym porozmawiać“. Należy unikać dawania gotowych rozwiązań, a zadanie pytania: „Co by było Ci potrzebne, żebyś poczuł się lepiej?“ Oddziaływania pomocowe wiążą się z: psychoterapią (indywidualną, grupową, rodzinną), psychoedukacją na temat choroby: rodziny, rodziców dziecka, leczeniem farmakologicznym, interwencją w środowisku osoby – kontakt ze szkołą. Większość chorych na depresję może być leczona ambulatoryjnie, a wskazaniem do leczenia szpitalnego jest takie nasilenie depresji, które stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia chorego z powodu niemożności zapewnienia podstawowych potrzeb i ryzyka samobójstwa. Należy pamiętać o czynnikach chroniących i od samego początku życia dziecka dbać o jego rozwój emocjonalny, społeczny, budować więź opartą na szczerych uczuciach, zapewniać podstawowe potrzeby dziecka: miłości, bezpieczeństwa, przynależności szacunku. Kształtować w dziecku i nastolatku poczucie własnej wartości, zaradności życiowej oraz budować kompetencje społeczne, niezbędne do budowania relacji z innymi ludźmi. ■

Co dzieje się w psychice dziecka, które ogląda pornografię?

I. Karska
psycholog

źródło: opornografii.pl

Dzieci nie mają do końca wypracowanej zdolności krytycznego myślenia. Ta swoista dziecięca „krótkowzroczność“ powoduje, że są narażone

dziecięca ciekawość, która jako mechanizm naturalny stanowi punkt wyjścia do poznawania świata, innych i siebie samego. Bywa też, że „pierwszy raz“ z pornografią jest dziełem przypadku, bez intencjonalnego działania dziecka, np. podczas wyszukiwania informacji do prac domowych. Według badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, aż 55 procent nastolatków w wieku od 11 do 18 lat przyznaje, że na pornografię trafia przypadkowo. Istotna jest również presja rówieśnicza. W szkołach, w których komórki są przecież wszechobecne, dzieci pokazują sobie najróżniejsze treści, w tym pornograficzne.

Problem pornografii może pojawić się więc w każdym domu, nawet takim, w którym rodzice poświęcają dziecku wiele uwagi i uczuć. Nie oznacza to automatycznie, że dziecko jest zaniedbane lub że rodzice nie wywiązują się dobrze ze swoich obowiązków. Jednak pornografia może stać się bardziej poważnym problemem szczególnie tam, gdzie dziecko nie ma zainteresowań i możliwości twórczego spędzania czasu, a jego „towarzyszem“ jest przede wszystkim telefon komórkowy czy komputer. Nuda, poczucie odrzucenia,

(Ciąg dalszy na stronie 6)



źródło: pixabay.com

w sposób szczególny na szkodliwe oddziaływanie pornografii.

Powody, dla których dzieci i młodzież sięgają po pornografię, mogą być bardzo różne. Jednym z nich jest

deficyt uczuć i brak towarzyszenia dziecku są często tłem do poszukiwania i zaspokajania przez nie potrzeb emocjonalnych w pornografii. Taki niekorzystny klimat w domu istotnie zwiększa również prawdopodobieństwo uległości wobec presji otoczenia rówieśniczego. Każdy przecież chce być akceptowany i mieć poczucie przynależności. Jeśli najbliżsi tego nie zapewniają, to dziecko będzie szukać akceptacji poza domem.

Bezbronność dziecka

Pornografia stawia dziecko przed doświadczeniem, które przerasta jego zdolności adaptacyjne, intelektualne i psychiczne. Bardzo często zwłaszcza młodsze dzieci nie rozumieją oglądanych treści, nie potrafią także zinterpretować uczuć i reakcji własnego organizmu, ponieważ nie są jeszcze do tego rozwojowo przygotowane.

Brak mechanizmów obronnych i umiejętności krytycznej oceny oglądanych treści powoduje, że pornografia dla tych najmłodszych jest szczególnie niebezpieczna. Nie tylko dostarcza bowiem wzorców niewłaściwych zachowań, które im wcześniej zostaną przyswojone i utrwalone, tym będzie trudniej je zmienić czy wyeliminować. Może również prowadzić do uzależnienia.

Niektóre dzieci mogą być bardziej podatne na uzależnienia, a niektóre mniej. Zależy to od wielu czynników: wieku, płci, cech osobowości, typu temperamentu, częstotliwości kontaktu i rodzaju używanych materiałów pornograficznych czy umiejętności kontroli emocji. To samo dotyczy innych niż uzależnienie konsekwencji w sferze psychiki dziecka, o których piszemy poniżej. Warto więc podkreślić, że przedstawione w niniejszym tekście różnego rodzaju konsekwencje konsumpcji pornografii nie będą występowały u każdego dziecka, nawet jeżeli ma ono mniej lub bardziej regularny kontakt z pornografią. Nigdy nie wiemy jednak, jak bardzo podatne będzie nasze dziecko na negatywne konsekwencje konsumpcji pornografii.

Wzór do naśladowania?

Jedną z cech współczesnej pornografii na płaszczyźnie behawioralnej jest nie tylko zdolność wywoływania podniecenia seksualnego, ale także wywoływanie u małoletnich chęci do podejmowania zachowań naśladowczych. Może to znaleźć swój wyraz w słownictwie wziętym z filmów pornograficznych, a w przypadku chłopców także w sposobie zachowania wobec np. koleżanek (agresja słowna, skłonność do zachowań przemocowych, większe przyzwolenie na agresję wobec dziewcząt ze strony innych kolegów, przedmiotowe traktowanie). Według jednego z badań nastolatki, którzy oglądają pornografię, są bardziej tolerancyjni wobec zachowań zawierających przemoc seksualną. Można stąd wysnuć wniosek, że pornografia zwiększa akceptację na różne formy przemocy seksualnej. Z ko-

lei z badania w Holandii na 745 nastolatkach wynika, że postrzeganie kobiet wyłącznie jako obiektu seksualnego jest powiązane ze zwiększoną częstotliwością konsumpcji pornografii.

Badań tego typu jest więcej. W przypadku dziewcząt naśladowanie wzorców wziętych z pornografii może uwidocznić się w stylistyce ubioru i sposobie bycia (odkrywanie ciała, podkreślanie w wyglądzie aspektów seksualnych).

Oczywiście źródłem takiego zachowania nie zawsze musi być pornografia. Jak wiadomo, dzieci żyją obecnie w świecie mediów pełnym treści seksualizujących, tj. szczególnie takich, które redukują seksualność człowieka do bycia „sexy” według narzuconego wzorca. Dodatkowo odkrywanie i pokazywanie swojej seksualności u dziewcząt jest czymś normalnym. Niekiedy jednak wzorce zewnętrzne mogą kierować tę naturalną tendencję w niewłaściwe strony.

Wpływ na postrzeganie siebie i przyszłe życie seksualne

Pod wpływem pornografii następuje powolne odrywanie sfery emocjonalnej od sfery seksualnej, nadmierna koncentracja na sferze fizycznej, zwłaszcza jej seksualnych cechach, i tendencja do porównywania się. Dla młodzieży może to być szczególnie niebezpieczne i prowadzić do zaburzeń związanych z obrazem własnego ciała i postrzeganiem innych. Pojawiają się niepewność, poczucie bycia gorszym i mniej atrakcyjnym, a to może prowadzić do podejmowania zachowań i działań mających zapewnić akceptację i uwagę innych.

Pamiętajmy też, że gdy dzieci dorosną i rozpoczną współżycie seksualne, zachowania wzorowane na pornografii mogą przybierać na sile. Z badań J.P. Schneidera wynika, że uzależnieni mają często pretensje do swoich partnerów seksualnych, że ci nie chcą angażować się w zachowania nietypowe lub dewiacyjne podpatrzony w internetowej pornografii.

W rezultacie w wielu przypadkach konsekwencją jest unikanie normalnych kontaktów intymnych, odczuwanie w tej sferze dyskomfortu, braku satysfakcji czy różnego rodzaju zaburzeń seksualnych włącznie z zaburzeniem erekcji w bardzo młodym wieku. Wynika to z faktu, że po latach intensywnej konsumpcji pornografii tylko ona potrafi zaspokoić wymagania osoby uzależnionej, a partner nie jest w stanie im sprostać.

Skradziona niewinność

Pornografia niszczy również u dzieci i młodzieży barierę wstydu i zażenowania, tak naturalną w sytuacjach kontaktu z intymnością własnego ciała lub innej osoby. To może zwiększać podatność na coraz po-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

wszechniejsze wśród małoletnich zjawisko sekstingu, polegającego na fotografowaniu i wysyłaniu innym swoich nagich lub półnagich zdjęć. Może to także sprzyjać wcześniejszej inicjacji seksualnej czy podejmowaniu ryzykownych zachowań seksualnych.

Eskalacja

Nie wchodząc tutaj w szczegóły dotyczące procesów mózgowych, powszechnym problemem u osób uzależnionych jest tzw. proces eskalacji. Pierwotnie mocno pobudzające obrazy przestają stymulować tak jak na początku, pojawia się potrzeba sięgania po treści bardziej obsceniczne i wymyślne. Towarzyszy temu najczęściej dodatkowa stymulacja poprzez masturbację, co w przypadku młodych ludzi intensyfikuje mechanizm uzależnienia behawioralnego.

Młody człowiek uczy się w ten sposób określonego sposobu stymulacji, który jest odmienny od tego, jakiego w dorosłości doświadczy podczas normalnego stosunku. I to może mieć znaczenie dla przeżywanej przez niego satysfakcji seksualnej w relacji z drugą osobą.

Według badania, które przeprowadzili A. Wery i J. Billieux 49 procent badanych konsumentów pornografii stwierdziło, że oglądało pornografię, która wcześniej nie była dla nich interesująca lub powodowała wręcz w nich uczucie obrzydzenia. Aż 20,3 procent badanych stwierdziło, że korzysta z pornografii internetowej w celu osiągnięcia zadowalającego podniecenia w kontakcie z partnerką.

Nie są to zapewne konsekwencje, które dzieci poczują obecnie, ale w przyszłości mogą wpływać na ich życie seksualne i relacje z partnerem.

Emocjonalna pustynia

Uzależnienie od pornografii przebiega niepostrzeżenie, a fakt, że kora mózgowa odpowiedzialna za samokontrolę i racjonalne podejmowanie decyzji jest jeszcze niedojrzała (staje się taką około 25. roku życia człowieka), sprawia, że samodzielne poradzenie sobie z problemem przez małoletniego jest bardzo trudne.

Dziecku nie wystarcza już sporadyczny kontakt z pornografią, ale zaczyna on być celowy poprzez np. szukanie okazji do tego, żeby obejrzeć kolejny film. Przekonanie, że „przecież wszyscy to robią”, nie należy tu do rzadkości. Jest to jednak forma mechanizmu obronnego, dającego możliwość zniwelowania odczuwanego wewnątrz konfliktu z dotychczasowymi przekonaniami czy wychowaniem.

Kiedy zabraknie pornografii, spada też w mózgu poziom dopaminy (hormonu szczęścia) i odczuwanej dzięki niej przyjemności. Problem w tym, że nic innego nie potrafi jej już zastąpić. Pojawia się typowy dla uzależnienia zespół abstynencki charakteryzujący się zaburzeniami snu, rozdrażnieniem, trudnościami z koncentracją, pamięcią, uwagą, a nawet dolegliwościami fizycznymi: bólem brzucha, nudnościami i bólem głowy. Im

dłuższy kontakt z pornografią, tym słabsze znaczenie innych bodźców przynoszących uczucie przyjemności.

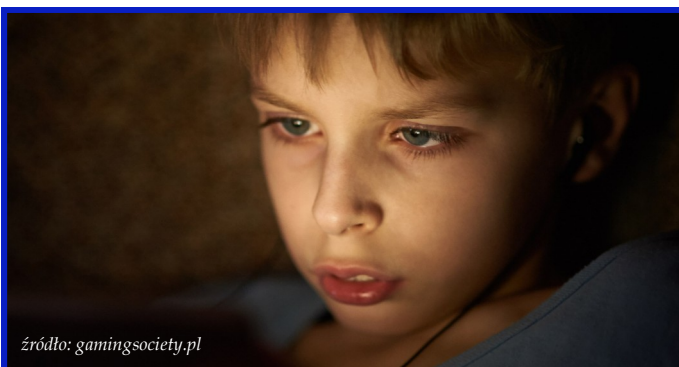
Coraz więcej czasu i uwagi dziecko poświęca na wyszukanie okazji do oglądania pornografii, porzucając swoje dotychczasowe hobby, naukę, kontakty z rówieśnikami, najbliższymi. Sprzeczność odczuwanych emocji i nieumiejętność zidentyfikowania przez młodego człowieka ich źródeł powoduje zaburzenie normalnego rytmu rozwoju. Rodzic może to zaobserwować w sferze emocjonalnej, społecznej i intelektualnej dziecka.

Długotrwały kontakt z pornografią i zalewanie psychiki dziecka wykluczającymi się często emocjami może prowadzić do poczucia niepewności, rozdrażnienia, objawów nerwicowych, lęku, koszmarów sennych, poczucia mniejszej wartości, smutku, czasem nadmiernego pobudzenia i zmęczenia, a w konsekwencji tej mieszanki do depresji.

Rozmowa

Pozostawianie dziecka bez możliwości rozmowy o tym, czego doświadcza, będzie umacniać w sferze psychicznej mechanizmy izolacji, samotności i poczucia wyobcowania. W takim stanie dziecku trudno jest samemu walczyć z uzależnieniem od oglądania pornografii, a nawet z odtrąceniem presji rówieśników namawiających do tego.

Wielu małoletnich nie jest w stanie poradzić sobie z samym impulsem zmuszającym do zaspokojenia rozbudzonej ciekawości lub przymusem przeżycia ponownie stanu podniecenia, jaki się z tym wiąże. Wpadają w apatię, nic ich nie cieszy, stają się milczący, smutni, widać, że z czymś sobie nie radzą. Dla rodzica powinien to być wyraźny sygnał do interwencji i podjęcia rozmowy z dzieckiem.



źródło: gamingsociety.pl

W wielu przypadkach można by uniknąć tych szkodliwych konsekwencji, gdyby ze strony rodziców dzieci miały wyraźny sygnał wsparcia i gwarancji poczucia bezpieczeństwa. Jest ono szczególnie ważne w sytuacji ujawnienia kontaktu z treściami pornograficznymi. Najczęściej dzieci i młodzież nie chcą o tym mówić, obawiając się niezrozumienia, zawstydzenia czy gniewu rodzica, nawet jeśli pierwszy kontakt z pornografią był zupełnie przypadkowy. ■

Kofeina szkodzi nastolatkom!

źródło: doz.pl



źródło: pixabay.com

Szwajcarscy naukowcy dowiedli, że kawa spożywana przez nastolatków przez dłuższy czas może obniżać ich intelektualne możliwości, wywoływać zaburzenia osobowości, a nawet doprowadzić do schizofrenii!

Badania przeprowadzone przez Swiss National Science Foundation dowodzą, że kofeina może hamować rozwój umysłowy nastolatków w okresie dojrzewania.

Zespół dr. Reto Hubera z Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Zurichu swoje badania prowadził na szczurach, jest jednak wysoce przekonany, że mechanizm ten zadziała również w przypadku ludzi.

Dr Huber informuje, że synapsy, czyli elektryczne połączenia między neuronami, u dorastających ssaków są regulowane podczas snu. Najważniejsze zostają rozbudowane, podczas gdy inne – zredukowane. Dzięki temu mózg staje się coraz sprawniejszy.

Tomografia mózgu wykazała, że młode szczury po spożyciu dużej ilości kofeiny mniej czasu poświęcały na fazę głębokiego snu, czyli etapu, który uważany jest za kluczowy dla rozwoju neurologicznego. Poskutkowało to nieprawidłową liczbą synaps.

Wcześniejsze badania dotyczące spożywania przez młodych ludzi napojów kofeinowych potwierdziły, że młodzież po nie sięgająca ma problemy ze snem.

Amerykańska Akademia Pediatrii już dziś przestrzega przed podawaniem dzieciom jakichkolwiek napojów energetycznych. ■

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