



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 przedszkolaków i uczniów

Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 11, numer 4/45

Data wydania: kwiecień 2021 r.

W tym numerze:

- Dzieci z rodzin z problemem alkoholowym (str. 1-3); Dlaczego nie mówić dziecku „Uważaj”, albo „Nie biegaj”? (str. 3-4); Autyzm dziecięcy i jego objawy (str. 4-6);
- Kryzys wieku dojrzewania (str. 6-7); 10 sekretów najlepszych ojców (str. 8).

Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym

J. Gajda
źródło: superkid.pl



źródło: tamże

W rodzinach, w których jeden z rodziców nadużywa alkoholu, wszystko się kręci wokół tego właśnie rodzica. Dla uproszczenia nazwijmy go ojcem, choć oczywiście uzależniona może być równie dobrze mama. Pozostali członkowie rodziny zadają sobie wciąż te same pytania: Co ojciec teraz robi? Czy pije? W jakim stanie wróci do domu? O której wróci? Jaki będzie miał humor? Czy straci wszystkie pieniądze? itd. Całe życie rodziny koncentruje się na ojcu i jego picciu, podczas gdy inne osoby - w tym również dziecko - pozostają w cieniu. Sprawy i problemy dziecka wydają się nieistotne w obliczu tragedii rodzinnej. Dziecko jest zostawione samemu sobie.

Na pierwszy rzut oka dzieci te nie różnią się od pozostałych rówieśników. Często są dobrymi - ba, nawet

najlepszymi uczniami, są grzeczne, nie sprawiają kłopotu. Patrząc na nie nikt nie podejrzewa, że w ich rodzinie rozgrywa się dramat. Tymczasem odbiciem domowej rzeczywistości jest to, co się dzieje w psychice dziecka. **Dziecko doświadcza ogromnej ilości napięć, lęków, dezorientacji i pozostaje z tym wszystkim osamotnione.**

Taki stan rzeczy sprzyja tworzeniu się obronnej postawy życiowej. Czym to się przejawia? Dziecko wychowywane w zdrowej rodzinie jest otwarte i ufne, rozgląda się, wędruje, eksperymentuje. Dziecko, które wykształciło w sobie postawę obronną, zastyga - można by rzec - w postawie czujności, gotowości na przyjęcie ataku. Napina się i zamyka w sobie. Nie podejmuje ryzyka, paraliżuje go lęk przed zmianami.

Postawa ta wynika z przeżywanych urazów. Dziecko doświadcza przecież bólu, przemocy, upokorzenia czy nawet seksualnego nadużycia. Postawa obronna wynika także z poczucia chaosu, niepokoju, wrażenia nieprzewidywalności, braku oparcia. Dziecko nigdy nie wie, co za chwilę się wydarzy, nie ma pewności, czego może się po rodzicach spodziewać.

Każdemu człowiekowi, szczególnie zaś dziecku, potrzebna jest jakaś mapa, która pozwoli mu się zorientować w otoczeniu. Mapa, która podpowie, jaka droga jest dobra, a jaka zła, które postępowanie spotka się z nagrodą, a które z karą. Dziecko chciałoby mieć pewność, że jeśli je coś zabolilo, to mama pocałuje. Jeśli ma coś ważnego do powiedzenia, to zostanie wysłuchane. Jeśli

(Ciąg dalszy na stronie 2)

rodzice coś obiecują, to dotrzymają słowa. Jeśli czegoś zabronią, to naprawdę jest ku temu uzasadniony powód.

Tymczasem w rodzinie alkoholowej dziecko doświadcza totalnego zagubienia i chaosu. Nigdy nie wiadomo, na co może liczyć. Wszystko zależy od chwilowego nastroju. Cokolwiek nie zrobi, w ocenie dorosłych robi to źle. Gdy czasem zapłacze, raz mama pocałuje, innym razem zbije. Nikt go nie wysłucha, bo sprawy dziecka wydają się błahe. Dziecku przecież nie wolno obarczać problemami już i tak udręczonej psychicznie mamy. Obietnice są czasem spełniane, a czasem nie i nie wiadomo, od czego to zależy. Dorosli raz się kochają, raz nienawidzą. Jeszcze wczoraj była w domu awantura, a już dziś mama i tata tulą się czule do siebie.

Dziecko powoli odrywa się od rzeczywistości, uciekając w świat fantazji i marzeń. Wydaje mu się, że na nic nie ma wpływu. Zatraca poczucie przyczyny i skutku. **By prze-trwać, uczy się trzech rzeczy: nie ufać, nie mówić i nie odczuwać.** Nie ufać, bo zawiedzione nadzieje i niedotrzymane obietnice sprawiają zbyt duży ból. Nie mówić, bo w domu nie wolno mówić źle o mamie czy tacie, nie wolno mówić o tym, co boli, smuci czy złości. W domu panuje ponura zmowa milczenia, a dziecko - z konieczności - staje się jej uczestnikiem. Nie można też poskarżyć się obcym, poprosić kogoś o pomoc, bo to przecież wstyd... I w końcu - uczy się też nie odczuwać, bo tak jest bezpieczniej. Nie odczuwać bólu, smutku, złości, strachu, nienawiści. Nie odczuwać, by znieczulić samego siebie i by łatwiej było to wszystko znieść. Nie odczuwać, by nie zranić swoimi negatywnymi emocjami któregoś z rodziców i nie stracić w konsekwencji ich miłości.

To wszystko sprawia, że w umyśle dziecka jest totalny chaos myśli i uczuć oraz cała masa skrywanych, tłamszonych emocji. Olbrzymie zagubienie i napięcie wewnętrzne. Takie przeżycia nie pozostają oczywiście bez wpływu na przyszłe życie dziecka. Jeśli całe jego dzieciństwo upłynie w tym chorym, dysfunkcyjnym systemie, gdzie nikt nie zadba o jego zdrowie emocjonalne, dziecko może wyrosnąć na emocjonalnego kalekę, niezdolnego do osiągnięcia szczęścia i pełnej samo-

realizacji.

Ten czarny scenariusz można jednak zmienić. Jeśli Twoją rodzinę dotyka opisywany tu problem, **możesz i powinnaś - mimo niesprzyjających okoliczności, zadbać o to, by zapewnić dziecku lepsze warunki rozwoju.** By wyrosło na człowieka pewnego siebie, świadomego własnej wartości, otwartego, pogodnego, osiągniętego sukcesy. Oto kilka najważniejszych wskazówek:



źródło: tamże

- przede wszystkim **zdobądź wiedzę na temat alkoholizmu.** Wiedza to potężny oręż w walce z tą chorobą. W społeczeństwie panuje wiele błędnych mitów na jej temat, a te prowadzą do błędnych zachowań i w konsekwencji do pogarszania sytuacji. Poczytaj książki na ten temat, znajdź w Internecie informacje wpisując w wyszukiwarkę hasło „współzależnienie” i koniecznie zacznij uczestniczyć w grupach wsparcia AL-ANON. Dzięki temu zmienisz się, a zmiana w Tobie będzie miała kolosalny i niezwykle pozytywny wpływ na Twoje dziecko.

- **rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim,** co się dzieje w domu. Żadnych tematów tabu. Pozwól mu pytać

o wszystko, odpowiadaj szczerze i najlepiej jak potrafisz, zgodnie ze swoją wiedzą. Żadnych niejasności, enigmatycznych odpowiedzi, owijania w bawełnę, ukrywania.

- **akceptuj wszystkie uczucia dziecka.** Nawet jeśli złości się na Ciebie, okazuje współczucie wobec osoby pijącej lub wręcz powie, że kocha ojca bardziej niż Ciebie. Daj mu do zrozumienia, że cokolwiek odczuwa - jest to OK. Ważne jest jedynie to, by forma wyrażania gniewu czy złości była odpowiednia (bez obraźliwych słów i gestów). Upewnij je, że może otwarcie mówić o tym, co czuje i że nie spotka się to z odrzuceniem z Twojej strony.
- **nie zgrywaj przed dzieckiem osoby nieomylnej, nieskazitelnej, idealnej.** Jesteś zwyczajnym człowiekiem, mającym prawo do chwil słabości i do popełniania błędów. Niech dziecko widzi w Tobie człowieka, a nie kamienny posąg.
- **bądź konsekwentna i stanowcza.** Niech dziecko wie, za co otrzyma karę, a za co pochwałę czy nagrodę. Jeśli coś obiecasz - dotrzymuj słowa. Jeśli czegoś zabronisz, nie zmieniaj zdania pod wpływem impulsu.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

Nie staraj się pozyskać względów dziecka pobłażliwością. Niech Twoje zachowania będą logiczne i przewidywalne.

- **pracuj nad sobą**, by nie okazywać przy dziecku nadmiernych reakcji lękowych czy histerycznych. Grupa wsparcia AL-ANON będzie w tym dla Ciebie wielką pomocą. Tam się wzmocnisz, a dzięki temu staniesz się rzeczywistym oparciem dla swojego dziecka.
- nie koncentruj się na alkoholiku i jego picciu. Pomagasz mu tym samym trwać w jego nałogu. Skoncentruj się na sobie i swoim dziecku. **Stawiaj Wasze potrzeby na pierwszym miejscu. Zatrósz się o Wasze bezpieczeństwo emocjonalne i materialne**, nawet jeśli będzie się to wiązało z podjęciem jakichś radykalnych decyzji. Alkoholikowi nie pomożesz. Możesz natomiast pomóc sobie i dziecku.
- zawsze, bez względu na okoliczności, **zapewnij dziecko o tym, że je kochasz**. Często je przytulaj,

obdarzaj autentyczną uwagą, gdy sygnalizuje, że potrzebuje się przed Tobą wygadać. Nawet jeśli sama pochodzisz z rodziny dysfunkcyjnej i nigdy nie okazywano Ci czułości, możesz się teraz tego nauczyć. Znajdź siły na życzliwy uśmiech i czuły dotyk dla dziecka. Ono tego bardzo potrzebuje.

Pamiętaj - nie pomożesz alkoholikowi, koncentrując na nim swoje życie. Istotą tej choroby jest to, że alkoholik - aby zacząć się leczyć - musi poczuć na własnej skórze wszystkie negatywne skutki swojej choroby. Musi zostać ze swą chorobą sam, by znaleźć się na samym dnie, z którego będzie miał szansę się odbić. **Żeby pomóc Wam wszystkim, musisz zająć się tylko i wyłącznie sobą i dzieckiem.**

Los Twój i Twojego dziecka leży w Twoich rękach. Od Ciebie zależy, co z tym zrobisz. ■

Dlaczego nie mówić dziecku „Uważaj”, albo „Nie biegaj”?

K. Augustyniak-Woźnica
źródło: czasdzieci.pl

Nie przewróć się!, Nie skacz tak daleko!, Uważaj, bo wybrudzisz spodnie! - kto z dorosłych choć raz w życiu nie usłyszał jako dziecko takich zwrotów od swoich rodziców i nie wypowiedział potem jako rodzic tych słów do dziecka? Tymczasem ruch i związane z nim wyznania są istotne z punktu widzenia rozwoju dziecka. Dlaczego? Odpowiadamy w dzisiejszym artykule.

Ruch - naturalny element życia

Życie to ruch, a ruch to życie. Pierwszy sygnał, który wysłała płód matce to właśnie ruch. Niemowlęta domagają się kołysania od swoich opiekunów, czyli pragną wprawienia w ruch. Kolejne etapy rozwoju dziecka są definiowane m.in. właśnie przez postępy, jakie osiąga dziecko w obszarze koordynacji ruchowej. Podczas gdy niemowlaki wyciągają rączki, starsze dzieci raczkują, chodzą, biegają, skaczą. To doświadczenie jest im niezmiernie potrzebne, ponieważ dzięki temu zdobywają wiedzę o swoim ciele oraz o jego - zmieniających się wraz z procesem dojrzewania - możliwościach.

Dlaczego dzieci uwielbiają ruch?

Ochota na skoki, wspinaczki czy huśtanie się to naturalna część dzieciństwa. Dlaczego jednak dzieci tak chętnie się ruszają? Przyczynę tego stanu można znaleźć w mózgu. Po wysiłku fizycznym organizm wydziela endorfiny, które są nazywane hormonem szczęścia. Nastrój dziecka w naturalny sposób się poprawia, a napięcie i stres spadają. Pozwolenie na ruch, bieganie i skakanie to więc zdrowsza niż czekolada metoda na uszczęśliwienie malucha.

Uwaga! Brakuje mi ruchu!

Nerwowość, a czasem również agresja u dziecka powinny być dla rodziców sygnałem wskazującym, że być może brakuje mu ruchu i mówiąc potocznie - po prostu „nie wyszalało się”. Natura wysłała w ten sposób od układu nerwowego informację o tym, że jego działanie poprzez niedostateczną ilość ruchu zostało zaburzone.

Dzieci, które mają możliwość wybiegania się na podwórku potrafią znacznie ciszej i grzeczniej bawić się w domu.



źródło: tamże

Naturalne możliwości i ogromna potrzeba ruchu

Dziecko chce się ruszać. To jego naturalna potrzeba, która nie wynika z jakiegoś ściśle określonego celu do osiągnięcia, ale z samej chęci ruchu. Zauważmy,

(Ciąg dalszy na stronie 4)

że dopiero wtedy gdy dzieci zaspokoją potrzebę ruchu, uświadamiają sobie na przykład, że są głodne czy coś je boli.

Ich zadziwiająca możliwość bycia w ciągłym ruchu zaskakują nawet sportowców. Jak pokazały badania przeprowadzone w latach 70. XX wieku, wytrenowany dziecięcioboista jest w stanie nadażyć za kilkulatkiem tylko przez cztery godziny. Potem musi odpocząć, natomiast dziecko po krótkiej przerwie znowu chce wrócić do zabawy.

Ruch - nieodłączna część wychowania

Ruch jest także bardzo istotny z punktu widzenia kształtowania się osobowości młodego człowieka. Każde kolejne osiągnięcie w tym obszarze wzmacnia przekonanie dziecka na temat jego możliwości. Ruch i aktywność fizyczna uczy jak pokonywać własne ograniczenia oraz jakie pokłady siły w nim drzemia. Zanim maluch opanuje umiejętność chodzenia wiele razy musi się przewrócić. Upadki i podnoszenie się z nich to nieodłączne elementy życia. W ten sposób dziecko wzmacnia swoją odporność psychiczną. Dlatego, gdy maluch planuje zbadać granice swoich możliwości ruchowych, na przykład wspinając się na drabinkę, rodzice powinni pozwolić mu to zrobić. Oczywiście, powinni interweniować, gdy wyzwanie przerasta dziecko, ale jeżeli nie jest zbyt niebezpieczne, warto, by dali mu możliwość spróbowania.



źródło: tamże

Ruchliwe dziecko, a wspierające komunikaty

Zadaniem rodzica jest wspierać dziecko, a nie odbierać mu odwagę. Maluchy są również mocno przeculone na punkcie uwag od swoich rodziców. Dlatego wszelkie komentarze typu: „Nie przewróć się”, „Uważaj!”, „Nie biegaj!” nie są przez nie traktowane jako element troski mamy czy taty, ale są dla nich komunikatem: „Nie ufają mi”, „Myślą, że jestem za słaby”, „Rodzice nie wierzą, że dam radę”.

W jaki sposób więc powstrzymać zbyt rozbrykanego malucha? Jak zwrócić się do niego, by nie podkopać jego poczucia własnej wartości, które jest jeszcze bardzo kruche? Zamiast wskazywać mu na to, czego nie potrafi, informuj o zagrożeniach, wyjaśniając co jest niebezpieczne. Zamiast mówić: „Nie przewróć się!” powiedz:

„Tu jest ślisko. Uważaj na duże kamienie”. Zamiast stwierdzenia: „Nie doskoczysz tam” poproś na przykład: „Zatrzymaj się na tamtym kamieniu. Nawet tata nie poradziłby sobie z przeskoczeniem tej przeszkody”. Zamiast: „Zrobisz sobie krzywdę!” powiedz: „Tu leży szkło. Musisz na nie uważać”. Zamiast: „Nie poradzisz sobie” mów: „Stój, to niebezpieczne. Powiem Ci, dlaczego”.

Ruch to zdrowie. Rodzice powinni zapewnić dziecku jego zdrową dawkę i nie powstrzymywać przed odkrywaniem świata. Należy interweniować dopiero, gdy na dziecko czyha prawdziwe niebezpieczeństwo. ■

Autyzm dziecięcy i jego objawy

S. Stelmach
źródło: pomyslowirodzice.pl

Autyzm dziecięcy jak zauważyć pierwsze objawy

Narodziny dziecka to najpiękniejszy czas dla świeżo upieczonych rodziców. Już od dnia narodzin dziecka mama i tata bacznie przyglądają się swojemu maleństwu. Pierwszy uśmiech, pierwszy ząbek czy pierwszy krok są dla nich niczym niezwykle prezent od losu. Rodzice z niecierpliwością czekają na najpiękniejsze słowa maluszka „Mama i Tata”. Trochę opiekuńczo się dziećmi, dbają o ich dobre samopoczucie i komfort. Rodzice podejmują wiele decyzji dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa maluszka. Dokonują wielu wyborów odnośnie diety maluszka, odpowiedniej pielęgnacji czy zakupu ubrań, zabawek, wózka. Ro-

dzicielstwo nie jest łatwe, ale uśmiech dziecka i jego radosne gaworzenie sprawiają, że rodzice zapominają o całym świecie.

Każde dziecko jest inne i wyjątkowe. Dzieci tak, jak i my dorośli mają różne charaktery, temperamenty. Niektóre maluszki są spokojne, inne nie dają wytchnąć swoim opiekunom. Rodzice uważnie obserwują swoje pociechy, wiedzą, co jest im aktualnie potrzebne, mają swoje sprawdzone sposoby na ból brzuszka czy ukojenie płaczu maluszka lub rozbudzenie u niego ciekawości świata. Rodzice często zadają sobie pytanie:

(Ciąg dalszy na stronie 5)



źródło: tamże

Czy moje dziecko prawidłowo się rozwija?

Obserwuj dziecko, porównuj ich rozwój wg ogólnie przyjętych skal rozwojowych, a także porównuj z innymi dziećmi w ich wieku. Zdarza się, że rodzice niepokoją się, że ich maluszek jeszcze nie mówi, nie siada, nie chodzi, a dziecko sąsiadki lub kolegi z pracy już to potrafi. Nie zawsze powinniśmy się martwić, ponieważ dzieci rozwijają się w swoim tempie, a nie wszystkie maluszki rozwijają się „książkowo”. To, że nasza pociecha wykonuje coś później czy wcześniej, niż jego rówieśnicy, nie znaczy, że szkrab się źle rozwija lub że będzie miało w przyszłości problemy ze zdrowiem czy z nauką. Co zatem powinno rodziców zaniepokoić? W telewizji, radiu, prasie i Internecie już od kilku lat można usłyszeć o zaburzeniach ze spektrum autyzmu czy Zespole Aspergera. Niektóre objawy autyzmu i zachowania u dziecka powinny wzbudzić szczególną czujność rodziców.

1. Autyzm objawy

Jednym z pierwszych niepokojących sygnałów u małego dziecka jest to, że nie gaworzy. Gaworzenie jest to powtarzanie dźwięków, które dziecko zasłyszysz z najbliższego otoczenia i pojawia się ok. 6-tego miesiąca życia. Maluszki w tym czasie powinny prychać, parskać i powtarzać sylaby: ma - ma..., ba - ba..., ta - ta..., la - la... Dziecko, które kończy 12 miesięcy reaguje na proste polecenia dorosłych, wymawia różne dźwięki ze zróżnicowaną intonacją przypominającą mowę, a także wymawia pierwsze słowa tj. „mama”, „tata” lub „baba”. Szkraby wydają okrzyki przypominające zachwyty „och”, „ach”. Dzieci mogą nazywać już osoby, przedmioty ze swojego otoczenia lub nazywać zwierzęta, więc kolejnym z niepokojących objawów jest to, że nasza pociecha mimo skończonych 2 lat nie mówi ani jednego słowa oraz nie składa ich w pary.

2. Autyzm objawy

Maluszki to mali odkrywcy, eksplorują najbliższe im otoczenie, wskazują palcem interesujące je przedmioty, ponieważ są ciekawe świata. Jeżeli u dziecka opiekunowie nie zauważają charakterystycznego wska-

zywania palcem, to także powinno wzbudzić czujność mamy i taty. Rodzice pokazując dzieciom świat często czule mówią do niego powtarzając jego imię. Brak reakcji maluszka na swoje imię choć słyszy ono inne dźwięki płynące z otoczenia także może wydawać się mocno niepokojące. Zdarza się, że dziecko, które gaworzyło i mówiło proste słowa nagle traci zdolności językowe lub społeczne. Nie interesuje się ludźmi, nie zwraca na nich uwagi. W takiej sytuacji u rodzica powinna zapalić się lampka alarmowa, że coś niepokojącego dzieje się z jego dzieckiem i warto skonsultować owe zachowania z lekarzem pediatrą, który powinien wskazać czy te objawy mogą wskazywać chorobę autyzm.

Rodzice powinni zwrócić uwagę także na inne niepokojące objawy takie jak słaby kontakt wzrokowy z dzieckiem. Kiedy nasz maluszek nie jest zainteresowany tym, co rodzice mu pokazują np. zabawki, grzechotki czy pluszaki oraz nie reaguje na mimikę twarzy. Jeśli nasz maluszek nie reaguje na dźwięki z otoczenia lub głos rodzica także powinno skłonić rodzica do wizyty u lekarza pediatry.

3. Autyzm objawy

Kolejne objawy spektrum autyzmu - **autyzm** i jedna z jego oznak może być też „dziwna zabawa”. Zdarza się, że dziecko, choć ma dużo zabawek, to nie potrafi się nimi bawić lub odwrotnie bawi się nimi, ale w inny specyficzny sposób. Dzieci nie umieją bawić się w zabawy tematyczne tj. karmienie misia czy usypianie lalki. Zabawa klockami ogranicza się do układania ich w takie same szeregi, a zabawa autkiem sprowadza się do kręcenia kółkami. Dziecko może także bawić się przedmiotami, które nie są zabawkami w dziwny sposób np. wprowadza je w ruch obrotowy lub układa zawsze w ten sam sposób. Niektóre dzieci z autyzmem są bardzo przywiązane do jednej zabawki lub przedmiotu.



źródło: tamże

4. Autyzm objawy

Kolejnym **symptodem**, który powinien wzbudzić obawę rodziców jest brak uśmiechu oraz brak eks-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

presyjnej mimiki na twarzy dziecka, które wygląda tak, jakby w ogóle nie przeżywało emocji. Twarz szkraba przypomina bardziej „porcelanową lalkę”, niż małego dziecka. Maluch może także nie reagować, gdy bliska mu osoba jest smutna, płacze, a kiedy jemu stanie się coś złego np. przewróci się, zrani nie domaga się ukojenia w ramionach rodziców. Należy też zwrócić uwagę na dziwne ruchy dziecka, które wielokrotnie powtarza. Maluszek może przykładowo machać rączkami czy kręcić się w kółko.

Wymienione powyżej objawy mogą wskazywać autyzm.

Jedno z pojedynczych symptomów i **objawów autyzmu** nie musi oznaczać tego, że dziecko może mieć zaburzenia ze **spektrum autyzmu**, może to być problem z mową np. opóźniony rozwój mowy u dziecka, problemy ze słuchem lub ze wzrokiem dziecka. Kilka z wymienionych objawów u małego dziecka w wieku do 3 lata powinno wzbudzić niepokój i czujność rodziców. Rozpoznanie zaburzeń ze spektrum autyzmu trwa długo i nie dokonuje jej tylko jeden lekarz. Dziecko powinno zostać rzetelnie przebadane testami diagnostycznymi. Jednak, nim zostanie wydana ostateczna diagnoza, należy wykonać badania słuchu, wzroku, czy też badanie integracji sensorycznej, aby wyeliminować inne zaburzenia.

Rodzice w celu jak najszybszej interwencji powinni zgłosić się do specjalistycznego ośrodka diagnozującego autyzm i jego objawy lub poradni z prośbą o ocenę rozwoju dziecka tj. ośrodek wczesnej interwencji (OWI), poradnia dla osób z autyzmem, poradnia psycho-

logiczno-pedagogiczna (PPP) oraz punkty diagnostyczno-konsultacyjne działające przy stowarzyszeniach i fundacjach zajmujących się wspieraniem osób niepełnosprawnych i ich rodzin.

Rodzice dla własnego spokoju i dobra maluszka powinni sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo, aby móc rozpoznać autyzm i jego objawy, a w razie rozpoznania zaburzenia ze spektrum autyzmu jak najszybciej uzyskać odpowiednią pomoc dla dziecka. ■



źródło: tamże

Kryzys wieku dojrzewania

K. Brzozowska
socjoterapeutka, trenerka
źródło: edurada.pl

O okres dojrzewania to jeden z kryzysów rozwojowych w życiu człowieka. Powstaje on w związku z gwałtownymi i intensywnymi przemianami, jakie zachodzą u młodych ludzi na płaszczyźnie biologicznej, psychicznej, społecznej. Zmiany służą samookreśleniu się, odnalezieniu i ukształtowaniu tożsamości, a tym samym przygotowaniu do dorosłego życia.

Na okres adolescencji przypada ten trudny moment przejściowy, w którym sprawdzone sposoby zaspokajania potrzeb i radzenia sobie w kontaktach z innymi już nie działają, a nowe jeszcze nie zostały wypracowane lub jest ich niewiele. Stąd m.in. niespójności w zachowaniu, myśleniu, reakcjach, ich gwałtowność i nieadekwatność. Młodzi ludzie sami zmieniają się wewnętrznie i zewnętrznie, ale zmieniają się też oczekiwania otoczenia wobec nich. To czas odczuwania przez



źródło: pixabay.com

nich dużej presji i swego rodzaju nadwrażliwości. Dlatego bardzo istotne są znajomość mechanizmów rozwojo-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

wych, specyfiki konfliktów i problemów towarzyszących okresowi dojrzewania oraz rozumienie przyczyn zachowań adolescentów. Pozwala to uniknąć przyjęcia postawy lekceważenia przeżywanych przez nich trudności, a tym samym sprzyja nawiązaniu kontaktu i wypracowaniu postawy rozumiejącego i wspierającego towarzyszenia im w przechodzeniu tego czasu.

W wieku 11-13 lat dzieci, wchodząc we wczesny etap okresu dojrzewania, zaczynają pełniej dostrzegać i rozumieć rzeczywistość, pozbywać się iluzji „doskonałych” dorosłych, kwestionować i podawać w wątpliwość ich sądy i zachowania. Chętnie zatem prowokują sytuacje, w których owa „doskonałość” zostaje poddana próbie – sprawdzają wiedzę rodziców i nauczycieli, testują ich wytrzymałość emocjonalną na prowokacje, weryfikują informacje uzyskane podczas dotychczasowego wychowania. Dzieje się tak dlatego, że właśnie weszli w okres przygotowania do dorosłości, towarzyszą im silne, skrajne emocje, zmieniają się ich potrzeby i oczekiwania, doświadczają wewnętrznych konfliktów, starają się na nowo określić swoją tożsamość, mają silną potrzebę przeciwstawienia się dorosłym, a nagromadzone napięcia często znajdują ujście w infantylnych zachowaniach. Dlatego skuteczne wcześniej sposoby wywierania wpływu na uczniów zaczynają zawodzić. Na tym etapie adolescenty potrzebują od dorosłych przede wszystkim akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Potrzeby te można zaspokoić przez: rozmowę z nimi, słuchanie i prawdziwe słyszenie tego, co mówią; podchodzenie do ich problemów z powagą, unikanie działań restrykcyjnych, bycie autentycznym w kontakcie, zdecydowane i konsekwentne przeciwstawianie się niedopuszczalnym zachowaniom, jasne stawianie granic, określanie reguł i wymagań, reagowanie na ich krzywdę, prawdziwe uznawanie ich autonomii i indywidualności.

W wieku 14-15 lat następuje kulminacja wczesnej fazy dojrzewania. To czas, w którym adolescenty zdecydowanie zwracają się ku grupie rówieśniczej, koncentrują się na: zdobywaniu jej akceptacji i sympatii, umiejętności nawiązywania relacji, współdziałania z innymi. Żeby uzyskać aprobatę rówieśników, mogą zachowywać się arogancko, ryzykownie, a nawet prowokująco. Autorytet dorosłych sprawdza się głównie w kontakcie indywidualnym. Wiek ten to także czas wyraźnego i demonstracyjnego skupienia na sobie, zaspokajaniu własnych potrzeb, nieliczenia się z innymi. Rozwojowy egocentryzm wieku dojrzewania konfrontowany jest z pierwszymi bolesnymi rozczarowaniami związanymi z dostrzeganiem własnej niedoskonałości. Odzwiercie-

dlenie tych procesów widoczne jest w demonstrowaniu nieufności wobec dorosłych, podważaniu ich autorytetu, okazywaniu niezadowolenia, niechęci, manifestowaniu obojętności, krótkotrwałym zaciekawieniem czymś nowym. Młody człowiek bywa złośliwy, prześmiewczy, przesadnie krytyczny. Neguje otaczającą rzeczywistość. Boi się kompromitacji. I rzecz zrozumiała - interesuje się sprawami erotycznymi. Nastolatki szukają u dorosłych zrozumienia i wyrozumiałości dla przeżywanych trudności, poszanowania ich autonomii i granic, gotowości do rozmowy, wsparcia, taktownego towarzyszenia im w rozwiązywaniu konfliktów i problemów, pokazywania sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach, szczerego przekazywania informacji zwrotnych, dostrzegania zalet, rezygnacji z zachowań autorytarnych, rozszerzania obszaru autonomii i samostanowienia, stwarzania sytuacji, umożliwiających zdobycie własnego doświadczenia i brania odpowiedzialności za swoje czyny, okazywania zainteresowania ich sprawami.

To, co w zachowaniu dorosłych sprzyja adaptacyjnemu rozwiązaniu konfliktów okresu dojrzewania przez adolescentów to:

- wiedza na temat poszczególnych okresów rozwojowych dziecka i procesów, jakie w nim zachodzą,
- rozumienie i świadomość, że trudne traktowania zachowań i często ostre wypowiedzi uczniów nie są wymierzone w nauczyciela, czy wychowawcę, lecz wynikają one z momentu i sytuacji, w których dziecko się znajduje,
- otwarta, jasna, szczerza komunikacja. Umiejętność wysłuchania wychowanka/ucznia, bycie z nim w autentycznym kontakcie, traktowanie go jako równoprawnego uczestnika komunikacji, rozmawiania z nim z poszanowaniem reguł dobrej i skutecznej komunikacji,
- wsparcie emocjonalne: wysłuchanie, okazanie zrozumienia, adekwatna reakcja z troską o dobry i satysfakcjonujący obie strony przebieg komunikacji,
- dostarczenie wiedzy tak, by adolescenty sami lepiej rozumieli, co się z nimi dzieje,
- uczenie umiejętności społecznych, by lepiej funkcjonowali wśród innych ludzi i rozumieli zarówno swoje, jak i czyjeś zachowania i motywacje,
- stwarzanie okazji do refleksji nad sobą, systemem wartości, światem. ■



źródło: pixabay.com

10 sekretów najlepszych ojców

źródło: materiały własne

Okazuj szacunek matce swoich dzieci

Jedną z najlepszych rzeczy, jaką ojciec może zrobić dla swoich dzieci, to okazywać szacunek dla ich mamy. Jeśli jesteś żonaty, dbaj o relacje w swoim małżeństwie. Jeśli nie - szanuj i wspieraj matkę swoich dzieci. One nasiąkają atmosferą więzi, jaka jest między rodzicami. Jeśli jest pełna szacunku, będzie najlepszym środowiskiem wzrostu i prawidłowego rozwoju dzieci.

Daj dzieciom swój czas

Sposób, w jaki spędzasz czas ze swoimi dziećmi mówi im, na ile są one dla ciebie ważne. Jeśli ciągle wyglądasz na zapracowanego i nie masz dla nich czasu, nie dziw się, że to, co do nich mówisz jest pustosłowiem. Gdy potraktujesz swoje dzieci jak skarb, będziesz musiał poświęcić dla nich inne rzeczy, by móc spędzać z nimi czas. Dzieci rosną szybko i tak naprawdę chwile z dzieckiem odkładane, zaniedbane, -są stracone na zawsze.

Zapracuj na autorytet

Najczęściej, albo zbyt często jedynym czasem rozmów z dzieckiem jest sytuacja, gdy coś "zmałuje". Mama wtedy oschle przekazuje komunikat: "ojciec chce z tobą rozmawiać". Trudno się dziwić, że "porozmawiać" kojarzy się wówczas negatywnie i wywołuje u dziecka dreszczyk lęku. Woli ono unikać "rozmów" z ojcem. Nie popełnij tego błędu i zacznij rozmawiać z dzieckiem, kiedy jest jeszcze małe, i chętnie przychodzi do ciebie z całym swoim światem. Znajdź czas i słuchaj. W przyszłości dziecku będzie łatwiej dzielić się i radzić sobie z trudnymi tematami.

Wymagaj z miłości

Wszystkie dzieci potrzebują prowadzenia i dyscypliny. Może nie koniecznie jako kary, ale przede wszystkim wyznaczania jasnych granic. Przypominaj dziecku o konsekwencjach złego postępowania, ale także nagradzaj oczekiwane zachowanie. Ojciec, który wymaga i wprowadza dyscyplinę w sposób opanowany i sprawiedliwy, również w ten sposób okazuje miłość swoim dzieciom.

Bądź wzorem

Ojciec jest wzorem, jakby matrycą dla swojego dziecka, bez względu na to, czy jest ono tego świadome, czy nie. Dziewczynka spędzając czas z kochającym ojcem wzrasta w poczuciu, że zasługuje na traktowanie z szacunkiem przez chłopców. Tej cechy będzie też szukała u przyszłego męża.

Ojciec może nauczyć syna tego, co jest naprawdę w życiu ważne pokazując na własnym przykładzie uczciwość, pokorę czy odpowiedzialność. "życie jest teatrem..." a ojciec gra w nim jedną z najważniejszych ról. . .

Bądź nauczycielem

Jeśli nauczysz swoje dziecko tego, co jest dobre, a co złe, będziesz świadkiem jego dobrych wyborów. Zaangażowany ojciec codziennie omawia sytuację, podaje przykłady, by pomóc dziecku zrozumieć i nauczyć się podstawowych lekcji życia.

Dbaj o wspólne, rodzinne posiłki

Nic tak nie daje poczucia przynależności do rodziny, jak wspólny stół. Dzielenie się "chlebem" jest jedną z najważniejszych rzeczy, jakie robimy razem. Wyznaczony czas posiłków może wprowadzić rytm i porządek w zapracowany i pełen wrażeń dzień. Dla dzieci jest to świetna okazja, by móc podzielić się tym, co aktualnie przeżywają. To jest również świetny czas dla ojca, aby słuchał i by mógł udzielić rady czy wsparcia, jeśli trzeba. Trudno przecenić wysiłek podjęty, by rodzina mogła spotykać się przy stole każdego dnia.

Czytaj dzieciom

W świecie, gdzie telewizja dominuje w życiu dzieci, ważne jest, by ojciec poświęcił czas, czytając im. Dzieci uczą się najlepiej, kiedy coś robią, słuchają, oglądają, bądź czytają. Zaczynaj czytać, gdy dzieci są jeszcze bardzo małe. Gdy są starsze, zachęcaj je, by czytały same. Zaszczepienie w dziecku miłości do czytania jest cennym bagażem, w jaki możesz je wyposażać na przyszłość.

Okazuj uczucia

Dzieci potrzebują bezpieczeństwa, które rodzi się z pewnością, że są chciane, akceptowane i kochane przez swoich rodziców. Przytulanie i okazywanie pozytywnych uczuć, to najlepszy sposób, by przekonać dzieci, że je kochasz.

Rola ojca nigdy się nie kończy

Również, gdy dzieci są już dorosłe i gotowe, by wyfrunąć z gniazdka, będą zawsze szukać twojej życiowej mądrości i rady. Bez względu na to, czy sprawa dotyczy dalszej nauki, nowej pracy, czy ślubu, ojciec nadal będzie grał najważniejszą rolę w życiu swoich dzieci, nawet, gdy założą własne rodziny. ■

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