



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 13, numer 3/52

Data wydania: luty 2023 r.

W tym numerze:

- Lęk separacyjny u dzieci – co to takiego? (str. 1-2); „Za moich czasów...” to dopiero początek. 7 rzeczy, których nigdy nie powinniśmy mówić nastolatkowi (str. 3);
- Patostreaming – dlaczego patologia jest tak popularna wśród młodzieży? (str. 4-5);
- Dogoterapia (str. 6-8).

Lęk separacyjny u dziecka – co to takiego?

Pomysłowi Rodzice

źródło: pomyslowirodzice.pl

Kiedy twoje dziecko boryka się z lękiem separacyjnym, jest trudne, bardzo trudne i nie tylko dla dziecka. Podzielię się swoimi przemyśleniami na ten temat i moimi badaniami, jak pomóc dziecku przez niepokój separacyjny.

Zacznijmy od tego czym jest lęk separacyjny ?

Lęk separacyjny (określany także anglojęzycznym skrótem SAD - separation anxiety disorder) jest to zaburzenie lękowe - jedna z najczęściej występujących form. Lęk separacyjny to chorobliwa, niewspółmierna do sytuacji obawa przed rozstaniem z bliskimi osobami. W początkowej fazie rozwoju (między 9. a 11. miesiącem życia) występowanie lęku separacyjnego u dzieci jest naturalnym zjawiskiem. Dzieci nerwowo reagują na, nawet krótkotrwałe, rozstanie z rodzicem - płaczą, są niespokojne i rozdrażnione. Lęk separacyjny naturalnie występuje także u dzieci między 3. a 5. rokiem życia. O sytuacji patologicznej można mówić wtedy, kiedy natężenie reakcji lękowych jest niepokojące lub gdy lęk separacyjny występuje u dzieci w innym wieku.

Naukowcy przyjmują, że zjawisko lęku separacyjnego dotyka ok. 5 procent dzieci, zazwyczaj częściej obserwowane jest u chłopców, niż u dziewczynek. Lęk separacyjny może pojawić się u kilkuletnich dzieci, zdarzają się jednak sytuacje, w których zaburzenie dotyka także nastolatków.



źródło: pixabay.com

Lęk separacyjny i jakie są fakty?

Lęk przed separacją to sytuacja, w której dziecko nie chce być oddzielone od rodzica lub opiekuna, a często jest to pod opieką innych. To ich próba pozostania w tym, co uważają za bezpieczne i znajome. Ważne jest, aby wiedzieć, że:

- lęk separacyjny może dotyczyć dzieci w każdym wieku,
- może się różnić pod względem nasilenia.
- jest to całkiem normalne u dzieci od 6 miesiąca życia
- może odejść z czasem,
- są rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc dziecku i ich lęk przed separacją.

(Ciąg dalszy na stronie 2)



źródło: tamże

Jak pomóc dziecku przez niepokój separacyjny W domu

Mów pozytywnie.

Oczywiście nie jest na tyle głupi, by zostawić dziecko w miejscu, w którym czujesz, że jest w niebezpieczeństwie, więc możesz swobodnie rozmawiać o wszystkich wspaniałych rzeczach związanych z nauczycielem, w których spędzają trochę czasu. Pani. Smith będzie tak podekscytowany, że cię zobaczą... ". Nie krytykuj ich uczuć. Szanuj, jak się czują i daj im znać, że są słyszani.

Powiedz im, czego mogą się spodziewać po dniu bez Ciebie.

Wyjaśnij, jak będzie wyglądał ich dzień! To właśnie sugerowałem rodzicom jak i nauczycielom przedszkoli i dla większości działało tak dobrze. Tak więc dosłowne wyjaśnienie: „Podejźmy do przedszkola razem i włożymy twoją torbę na hak...” może być niezwykle pocieszające dla dziecka. Wybór zaufanego przedszkola jest bardzo ważny, Pomysłowi Rodzice polecają najlepsze przedszkola na Śląsku- bezpieczne i przyjazne dzieciom placówki. Znajdziesz właśnie u nas gdzie wykwalifikowana kadra nauczycieli ułatwi Tobie i dziecku przejście przez trudny okres rozłąki.

Dzieci lubią bardzo, jak się z nimi rozmawia, jak będzie wyglądał dzień i kiedy po nie wrócimy, więc: „Będziesz się świetnie bawić z przyjaciółmi, zjesz coś, wyjdiesz na spacer, zjesz obiad, Pani w przedszkolu przeczyta Ci bajkę dla dzieci , a potem cię wezmę do domu! ”.

Bądź zorganizowany i nie spiesz się.

Unikaj dodatkowego stresu związanego z pędzeniem przed "rzuceniem" dziecka do przedszkola, szkoły. Bądź spokojny i zorganizowany. Daj im dużo solidnej uwagi i miłości. Zastanów się nad podarowaniem swojemu dziecku czegoś z domu. Możesz dać swojemu dziecku, rysunek lub coś, co ci przypomni. Coś, na co mogą patrzeć, aby przypomnieć im o tobie i twojej miłości.

Kiedy odchodzisz i oddzielasz się od swojego dziecka

Zaangażuj ich w coś zabawnego, zanim odejdziesz. Rozważ interesy swojego dziecka i załatw je w sposób, który sprawi im radość i chętnie zrobi to samodzielnie, gdy już odejdziesz. Być może będziesz musiał zostać i grać przez chwilę.

Zbierz swój zespół wsparcia Przed wyjazdem porozmawiaj z nauczycielem lub opiekunem dziecka i po cichu poproś o wsparcie, gdy wychodzisz. Ułatwi to ostateczne wyjście.

ZAWSZE żegnajcie (bez względu na to, jak ciężka jest ta chwila) Nic nie rozwija nieufności w stosunku do dziecka, gdy nagle odwraca się rodzic już przy pierwszej okazji rzucił się przez drzwi i zostawił je tam, gdzie nie chcą być na pierwszym miejscu. Zawsze, zawsze, zawsze informuj dziecko, że odchodzisz, że jest kochane i kiedy wrócisz.

Kiedy jesteś gotowy do wyjazdu, powiedz dziecku, że odchodzisz, daj mu naprawdę solidny uścisk i pocałuj się na pożegnanie, powiedz im, że je kochasz, a wrócisz, by je odebrać. Bez wahania odejdz od razu. Nie wahaj się ani nie pożegnaj się, gdy karmisz niepokój swojego dziecka i pogarszasz sytuację!

Dużo czytaj dziecku i poświęcaj mu swoją uwagę. Jeśli masz wątpliwości co do zachowań dziecka Pomysłowi Rodzice polecają specjalistów, którzy pomogą je rozwiązać poradnie psychologiczno-pedagogiczne tu znajdziesz najlepszych specjalistów. ■



źródło: pixabay.com

„Za moich czasów...” to dopiero początek. 7 rzeczy, których nigdy nie powinniśmy mówić nastolatkowi

I. Orlicz
źródło: mamadu.pl

Każdy rodzic nastolatka wie, jak czasem bywa trudno. Dziecko demonstruje swoją niezależność, zamyka się w sobie, oddala, ważniejsi niż rodzice stają się rówieśnicy. Nieporozumienia czy kłótnie są często na porządku dziennym. I choć chcesz jak najlepiej dla swojego dziecka, często to, co mówisz, irytuje je lub drażni. Czego nigdy nie powinniśmy mówić naszemu nastoletniemu dziecku?

- Wielu rodziców przyznaje, że codzienne życie z nastolatkiem nie jest proste.
- Twoje dziecko może mieć zmienne nastroje, być wybuchowe, zamknięte w sobie - dla niego to też trudny czas, dlatego potrzebuje zrozumienia.
- Oto 7 rzeczy, których nie powinniśmy mówić nastolatkom.

Bycie rodzicem nastolatka nie jest proste, ale czasem warto uzmysłwić sobie, że bycie nastolatkiem też nie jest łatwe. Zmienne nastroje, wybuchowość, odkrywanie siebie, niezrozumienie ze strony dorosłych sprawiają, że dla twojego dziecka to również trudny czas.

7 rzeczy, których nie powinniśmy mówić nastolatkowi

Dlatego są pewne rzeczy, których nie powinnaś mówić swojemu nastolatkowi, by nie odczuwał jeszcze większego niepokoju, presji, rozdrażnienia. Oto 7 rzeczy, których twój nastolatek nie powinien usłyszeć z twoich ust.

1. "Jak mogłeś zrobić coś takiego!". Niektóre rzeczy, które robią nastolatki, mogą wydawać nam się głupie lub nieodpowiedzialne. Zanim jednak zaczniesz krzyczyć na dziecko, weź głęboki oddech i racjonalnie oceń sytuację. Przypomnij sobie, jak sama postępowałaś w tym wieku i co ciebie zachęcało do zmiany zachowania. Zawsze, zanim ocenisz nastolatka, wysłuchaj jego wersji wydarzeń i miej w sobie empatię.
2. "Gdybym miała twoje możliwości...". Zwykle chcemy dać naszym dzieciom więcej, niż sami dostaliśmy. Nastolatki są tego świadome, wiedzą, czego oczekują od nich rodzice i starają się jak najlepiej spełnić te aspiracje. Jeśli jednak twoje dziecko chce iść własną drogą i ma inny pomysł na siebie - nie wywieraj na nim presji. Daj dziecku wybór, ale nie złość się, gdy nie wykorzystuje wszystkich możliwości, które mu oferujesz.
3. "Twoi koledzy starają się i mają lepsze oceny". Nasto-



źródło: tamże

latki są bardzo drażliwe, jeśli chodzi o wyniki w nauce. Porównanie dziecka z jego rówieśnikami sprawi, że zareaguje w sposób defensywny.

Nigdy nie umniejszaj jego starań, być może wkłada spory wysiłek w naukę, choć nie zawsze przekłada się to na konkretne wyniki. Porównywanie i zachęcanie do rywalizacji może niekorzystnie wpłynąć na pewność siebie dziecka,

jego samoocenę i zdolność do podejmowania kolejnych prób.

4. "Kiedy zaczniesz zachowywać się jak dorosły?". Często wypowiadamy w złości to zdanie, doskonale zdając sobie sprawę z tego, że stoi w sprzeczności ze stanem faktycznym. Nastolatek nie może zachowywać się jak dorosły, bo jest jeszcze dzieckiem. Dojrzewa, zmienia się, odkrywa siebie i swoje zainteresowania, a to wiąże się z wieloma trudnymi emocjami. Dorosłość przychodzi później i nie możemy oczekiwać, że nasze nawet 18-letnie dziecko będzie zachowywało się jak odpowiedzialny dorosły.
5. "Za moich czasów...". Czasy się zmieniają i nie możemy oczekiwać, że nasze dzieci będą dokonywać podobnych wyborów do naszych. Prosty przykład to choćby ten z dostępem do technologii. Czasem rodzice chcą, by ich dzieci dorastały w analogowym świecie, tak jak oni w ich wieku. Ograniczanie w tej kwestii nastolatka nie ma najmniejszego sensu, ten postępek już się dokonał. Jedyne, co możemy zrobić, to ustalić rozsądne granice, by zapewnić mu bezpieczeństwo.
6. "Jesteś zbyt młody, by to zrozumieć". Wypowiadając takie zdanie, zwiększasz dystans między sobą a dzieckiem. Oczywiście, że jemu brakuje twojego życiowego doświadczenia, ale twój nastolatek jest w stanie zrozumieć zmiany zachodzące wokół niego. Nie lekceważ go i nie traktuj jak małego dziecka, bo z każdym dniem to twój coraz poważniejszy partner do rozmowy.
7. "Czy możesz wreszcie zrobić coś dobrze?". Nastolatki dorastają, eksperymentują, próbują robić coś po swojemu, co skutkuje czasem niepożądanymi rezultatami. Nastolatek ma prawo popełniać błędy, bo tak zdobywa doświadczenie i uczy się dokonywać lepszych wyborów. ■

Patostreaming – dlaczego patologia jest tak popularna wśród młodzieży?

B. Białecka

psycholog

źródło: bognabialecka.pl

Daniel Magical, Rafonix, Rafatus, Gural. Jeżeli nie znasz tych imion, a Twoje dziecko reaguje na nie wzruszeniem ramion i pytaniem: „ale o kogo chodzi” zaliczasz się do szczęśliwej grupy osób nieświadomych zawartości ciemnych obszarów internetu.

Patologiczny reality show.

Nazwa zjawiska wzięła się z połączenia dwóch słów: „patologia” oraz „streaming”. To pierwsze słowo jest powszechnie zrozumiałe, streaming to transmitowanie przekazu na żywo, bez cięć i montażu. Jednym z najbardziej popularnych rodzajów streamingu są relacje na żywo z rozgrywek gier wideo. Stąd też pośrednio wywodzi się poruszane w artykule zjawisko.

Być może zdziwienie wzbudza już zjawisko popularności ludzi nadających rozgrywki na żywo gier komputerowych. Jednak trochę to podobne do śledzenia olimpiad sportowych – oglądanie mistrzowskiego opanowania jakiejś umiejętności jest przyjemne. Poza tym można podpatrzeć strategię rozgrywki w bardziej ambitnych czy nowych grach. Wielu z graczy jednocześnie komentuje to, co się dzieje na ekranie. Niestety, dużą popularnością cieszą się gracze wulgarni, bluźgający niewybrednymi wiązkami. Stąd już o krok było do ludzi, którzy nie tyle grają, co przeklinają, jednocześnie konsumując różne środki odurzające.

Kolejnym krokiem degeneracji jest patostreaming, czyli transmitowanie na żywo patologicznych zachowań. Bicie się pod wpływem alkoholu, przeklinanie, przymilne błaganie mamy, by nie wyłączała światła przeplatane z wulgarnymi bluźgami, zmuszanie matki do wypicia duszkiem piwa, bicie butelką dziewczyny po głowie, poprowadzenie setek ludzi do zalania kogoś, kto podpadł patostreamerowi falą cyberprzemocy i gróźb karalnych, w końcu nakłanianie nieletnich do rozbierania się przed kamerą i transmitowanie tego na żywo pokazuje mniej więcej zakres działalności patostreamerów. Warunek? To musi wyglądać autentycznie, zwykli ludzie próbujący to naśladować w celach zarobkowych szybko byli demaskowani, choć pod wpływem ostatnich afer (aresztowanie Gurala z zarzutem molestowania seksualnego nieletniej) najpopularniejsi „twórcy” zaczynają utrzymywać, że wiele ze scen było aranżowanych, by zapewnić lepszą oglądalność, więc nie była to prawdziwa przemoc.



źródło: tamże

Pieniądze.

Dochodzimy do kolejnego problemu. Ludzie zarabiają na patostreamingu. Platformy oferujące transmisje na żywo dają opcję wspomagania nadawcy finansowo. Założenie jest dość szlachetne – wsparcie swojego ulubionego twórcy. Przy patostreamingu wspiera się zachowania patologiczne. Zarabianie napędza „twórców” coraz bardziej. Np. stawiają cel: jeśli zbiorę tyle a tyle, zrobię to i to. W ten sposób np. można było zobaczyć jednego z nich pokazującego przed kamerą swoje przyrodzenie. Choć kwoty od pojedynczego widza to z reguły kilka złotych, liczy się skala. Jeśli stream ogląda kilka tysięcy osób dziennie, to w skali miesiąca uzbiera się kilkanaście tysięcy złotych.

A kto to ogląda? Na przykład nastolatki, na poważnie rozważające to jako sposób na życie. „Ucz się, bo inaczej się stoczysz na dno” przestaje być pogroźką, a staje się zachętą. Niestety w internecie istnieje wiele mechanizmów wzmacniających patologiczne zjawiska.

Ciekawy jest przypadek użytkownika „Helenalive” z Twitch.tv. Dziewczyna streamowała granie w gry. Można było jej wpłacać donacje (na tym to wszystko polega), a na tej konkretnej platformie przy donacji wyświetlają się komentarze osób wpłacających (i tylko ich). Dziewczyna wyreżyserowała ciekawą sytuację.

Ludzie wpłacali różne kwoty obrażając ją, przedrzeźniając od „lam” (zwierząt), albo śmiejąc się, że musi spłacić długi (jest Greczynką). Przybierało to czasem bardzo ostre formy. Ona się tym strasznie przejmowała (a przynajmniej tak pokazywała), płakała, sepleniała zasmarkana

(Ciąg dalszy na stronie 5)

„I’m not a llama...”, ale nie przestawała nadawać. Równoległe do tego powiększało się grono ludzi, którzy pocieszali ją ciepłymi komentarzami (które chcąc umieścić na jej ekranie, musieli wzbogacić o donację). Oczywiście jest, że był to jej zamierzony efekt, gdyż i obrażający, i pocieszający, za każdym razem zostawiali na jej koncie co najmniej kilka centów. Dodatkowo sama prowokowała komentarze. Mamy tu zatem przykład, gdy ktoś zarabia nie na swoich patologicznych zachowaniach, a prowokując patologiczne zachowania użytkowników.

Coś nowego?

Niekoniecznie. Zachowania patologiczne zawsze były obecne w internecie. Jak opisuje kolega: „Widocznie każde pokolenie ma tak samo, tyle że za pomocą innych środków. Za czasów mojej nauki w szkole były to klasyczne jajca typu siadanie na poduchę bezpieczeństwa z auta i wylatywanie do góry, nagrywane byle jaką kamerką i potem puszczane w sieć. W ruskim obiegu była seria filmików pt „frajer to nie osoba, frajer to taki los” z poniżaniem, zmuszaniem do jedzenia fekaliów, biciem, wsadzaniem głowy do kibla. Potem hitem było nagrywanie meneli. Dziś menele nagrywają się sami i jeszcze na tym zarabiają.”

Dlaczego to jest tak popularne?

Przede wszystkim dlatego, że pozwala ludziom poczuć się lepszymi. Oglądając dane zachowania i porównują „no ja bym nigdy w życiu się tak nie zachował”. Oglądanie patologii pozwala na podniesienie własnej samooceny. Inna rzecz to interaktywność, świadomość, że czyjeś kilka złotych może pchnąć twórcę do jeszcze głębszych czy bardziej zdegenerowanych zachowań. W przypadku nastolatków dochodzi kwestia presji grupowej. Jeśli wszyscy koledzy (a przynajmniej ci znaczący) oglądają coś, młody człowiek nie chce czuć się wykluczony przez to, że nie orientuje się w temacie.

Konsekwencją jest normalizacja patologii. Gdy ktoś miesiącami śledzi czyjeś życie, zaczyna się do obserwowanych rzeczy przyzwyczajać, zaczyna sympatyzować z popularnym bohaterem patostreamu i uznawać jego zachowania za akceptowalne. Było to zwłaszcza widoczne w przypadku, od którego zaczęto głośno mówić o problemie – Gurala, który nagabywał trzynastolatkę do rozebrania się przed kamerą, co było transmitowane przed tysiącami widzów, z których zdecydowana większość nie widziała w tym problemu.

Co robić?

Przede wszystkim – nie wpadać w panikę. Jak sama nazwa wskazuje, opisywane zjawisko to patologia, nie norma. Internet pełen jest wartościowych rzeczy. Jest jak miasto. Idziesz ulicą i widzisz w oddali kilku bijących się

podejrzanych typów. Co robisz? Prawdopodobnie oddalasz się z tego miejsca.

Przeoglądasz filmy, trafiasz na filmik „XY uderza matkę krzesłem” co robisz? Prawdopodobnie wznosisz ramionami i szukasz tego, co cię naprawdę interesuje. Jeżeli masz w miarę poukładane dziecko, będzie mu raczej żal spędzać czas na oglądaniu patologii. O ile nie jest to tematem fascynującym jego przyjaciół. Wniosek – dbajmy o to, by znać ludzi, z którymi nasze dzieci się przyjaźnią.

Niezwykle ważne jest przede wszystkim rozmawianie z dzieckiem o tym kawałku jego życia, jakim jest świat wirtualny. Badania NASK pokazały, że niewielu polskich rodziców rozmawia z dziećmi o tym, co robią w internecie. A mimo wszystko patostreaming to nie jedyny problem. Inne to deprawujące młodzież popularne kanały, np. zachęcające do niebezpiecznych praktyk seksualnych (jedna z popularnych youtuberek zachęcała do zoofilii), streamy oferujące cyberseks itp. Inna sprawa, że zasadniczo patologiczne obszary internetu odwołują się do siebie nawzajem, a są ignorowane przez ludzi na pewnym poziomie. Póki więc dziecko nie wdepnie do internetowego ścieku i nie da się mu wciągnąć, może korzystać z zasobów wirtualnych bez ich pogłębionej znajomości.



źródło: nik.gov.pl

O problemach w sieci rozmawiajmy na spokojnie, bez wpadania w panikę, z zainteresowaniem i życzliwością. Nawet temat patostreamerów da się wykorzystać konstruktywnie. Skoro media pełne są teraz informacji o nich, porozmawiajmy z dziećmi o tym, że to jednak margines. Uświadommy, że takie rzeczy są popularne, bo odwołują się do wad – chęci podglądania życia innych, podnoszenia samooceny cudzym kosztem, usprawiedliwiania swoich złych postępów porównaniem, że nasze nie są jeszcze aż tak złe. Bo w gruncie rzeczy fakt, że ktoś jest zagorzałym fanem tego typu treści dużo nam mówi o danej osobie. Konkretnie – że nie jest to ktoś z kim warto się przyjaźnić. ■

Dogoterapia

K. Kulig
źródło: edux.pl

Uczuciowość to niewątpliwie najładniejsze dziedzictwo, jakie otrzymaliśmy po naszych przodkach. Zapotrzebowania emocjonalne normalnych ludzi są tak duże, że nawet codzienne kontakty z najbliższymi osobami pozostawiają jeszcze niezaspokojone pragnienie doznawania z czyjeś strony autentycznego przywiązania i obdarzania nim. Człowiek, który zechce łagodnie i umiejętnie te cenne zasoby uczuciowości realizować, wdzięcznych odbiorców i nadawców ciepłych uczuć znaleźć może w zwierzętach, które wyróżniają się wyjątkowo dużymi potrzebami w zakresie związków emocjonalnych.

Coraz więcej spośród nas zaczyna rozumieć zwierzęta. Nie chodzi tu tylko o ich język, ale i o coś znacznie głębszego – o świat wewnętrznych przeżyć. Uświadamiamy sobie, że każda żywa istota to nasz młodszy brat, bardziej nieświadomy swego ja i obdarzony mniejszym rozumem, to przecież, dlatego winniśmy okazać mu dużo serca i starać się ze wszystkich sił ulżyć jego doli. Zwierzęta, choć przewyższamy je

inteligencją, są wrażliwe i uczuciowe na równi z nami. Ich świat przeżyć prawdopodobnie różni się bardzo od naszego, one także znają radości, nadzieję, miłość, może ogarnąć je strach, smutek, tęsknota i rozpacz. Zwierzęta żyją w harmonii z naturą są związane z rytmem przyrody. Szukają tego, co im potrzebne, wszystko w świecie ma dla nich stałe miejsce. Zwierzęta żyją w harmonii z naturą, są związane z rytmem przyrody. Szukają tego, co im potrzebne, wszystko w świecie ma dla nich stałe miejsce, jak element w wielkiej układance.

Już w starożytnych Indiach, Grecji i Rzymie miano najlepszego przyjaciela zyskał pies. Obraz psa symbolizował wierność, oddanie, odwagę, a także stałość i czujność. W starożytnym Egipcie ceniono psy z powodu ich przydatności. Pies pomagał przy polowaniu, brał udział w walkach, chronił ludzi i ich majątek. Egipcjanie cenili go za wierność i chęć do zabawy. Współcześnie pies przejmuje wiele zadań, które obciążają człowieka, uzupełniając ludzkie niedoskonałości. Jest przewodnikiem, stróżem, pasterzem, wkomponowuje się w ludzką społeczność, wypełnia wyznaczone mu zadania.

Dogoterapia to najbardziej naturalny sposób "przemycenia" trudnych, czasem żmudnych ćwiczeń wspomagających rehabilitację z pomocą odpowiednio wybranych i przygotowanych psów. Dzieci nie lubią wykonywać "suchych" gestów, za którymi nic się nie kryje. Pies daje możliwość wykonania ćwiczeń

w naturalny sposób i jednocześnie okazania uczuć. Jeśli nam się uda, to jest to nasza wspólna wygrana.

Podczas zajęć wykonuje się wiele rodzajów ćwiczeń i zabaw, które mają służyć podstawowemu celowi dogoterapii, wszechstronnemu rozwojowi podopiecznego. Dogoterapia oddziałuje na sferę emocjonalną przez przełamanie bariery niepewności przed kontaktem z psem, akceptowanie obecności psa w bliskim otoczeniu, eliminowanie agresji i autoagresji u dziecka, kształtowanie pozytywnych emocji dziecka, rozwój empatii i poprawę samooceny. Zajęcia z udziałem psa mają również na

celu rozwijanie sfery umysłowej dziecka, wpływając na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, pobudzanie zmysłu wzroku, słuchu, dotyku i węchu. Osoby biorące udział w zajęciach uczą się określania związków przyczynowo-skutkowych, rozpoznawania kolorów i kształtów, różnic i podobieństw. Dzięki nawiązaniu i pogłębieniu kontaktu z psem osoba niepełnosprawna czuje się pewniej we



źródło: pixabay.com

własnym środowisku, łatwiej nawiązuje kontakty społeczne, poprawia komunikację, zdobywa nowych przyjaciół.

Różnego rodzaju zabawy wpływają na aktywność fizyczną podopiecznych. Do dogoterapii nadają się psy różnych ras z wyłączeniem bojowych i stróżujących. Najczęściej spotykane są: Labrador Retriever, Golden Retriever, Nowofundland, Cavalier King Charles Spaniel, Berneński Pies Pasterski. Po odpowiednim przeszkoleniu, łagodne, zdrowe, objęte systematyczną kontrolą weterynaryjną, czyste, tolerancyjne, pewne siebie, akceptujące obcych mają możliwość niesienia radości i pomocy osobom potrzebującym. O dogoterapii, czyli metodzie wspomaganiania terapii osób niepełnosprawnych zrobiło się w Polsce dosyć głośno. Moda na wykorzystanie zwierząt w terapii przysłała do nas z Zachodu – głównie ze Stanów Zjednoczonych. Tam terapia z udziałem zwierząt stosowana jest oficjalnie od 1964 roku, kiedy to amerykański psychiatra Boris Levinson opublikował w artykule pod tytułem „Pies, jako współterapeuta” („Dog as Co-therapist”) obserwacje jakich dokonał, gdy zaczął używać swojego psa w sesjach terapeutycznych z kilkorgiem dotkniętych autyzmem dzieci. Psychiatra zauważył, że dzieci akceptują towarzystwo psa, a nawet nawiązują z nim przyjaźń. Nasunęło mu to myśl, że właśnie pies może być kluczem do nawiązania kontaktu z dzieckiem. I faktycznie udało

(Ciąg dalszy na stronie 7)

mu się. Stopniowo wkradając się w zabawy psów i dzieci udało mu się nawiązać pewną nic porozumienia, osłabić wrogość i rezerwę swoich pacjentów i dzięki temu rozpocząć terapię. Levinson zasugerował również, że towarzystwo zwierzęcia, które jest nieograniczenie tolerancyjne sprawia, iż dziecko czuje się bezpieczniejsze w środowisku gdzie przebywa zwierzę. Pozytywne efekty zastosowania zwierząt w terapii dzieci autystycznych zachęciły go do dalszych obserwacji relacji pacjent – zwierzę. Zaowocowało to wieloma wysuniętymi przez niego hipotezami:

- opieka nas zwierzęciem w dzieciństwie może wyrobić zwiększoną wrażliwość na uczucia i postawy innych ludzi, nauczyć tolerancji, samoakceptacji i panowania nad sobą,
- życie w towarzystwie zwierząt domowych pozwala wczesnie unaocznic dziecku fakty życia i śmierci,
- zwierzęta mogą sprzyjać rozwojowi emocjonalnemu, będąc w okresach wyobcowania, odrzucenia lub kryzysu stałym źródłem przyjaźni, poczucia bezpieczeństwa i otuchy.

Efekty działań terapeutycznych z psami są różne w zależności od dysfunkcji, jaką ma dziecko. Podstawowym zadaniem zajęć z psami jest sprawienie dziecku radości poprzez kontakt ze zwierzęciem oraz wydłużenie czasu ćwiczeń. Już sama obecność psa, możliwość jego pogłaskania, zabawy z nim, umożliwia pokonanie pewnych barier psychologicznych takich jak wstyd czy niepewność siebie. Dziecko podczas zabawy z psem zapomina o kalectwie, wyglądzie, kulach czy wózku inwalidzkim. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest prosta, pies traktuje wszystkich tak samo, nie ocenia, nie przygląda się - chce tylko żeby dziecko go pogłaskało, nakarmiło lub pobawiło się z nim. Pies rekompensuje w pewnym sensie brak kontaktu z rówieśnikami.

Pies w rehabilitacji dzieci z dysfunkcjami ruchu.

U dzieci z dysfunkcjami ruchu (np. porażenie mózgowie) tradycyjne ćwiczenia rehabilitacyjne można wzbogacić, w dobrane z zależności od stanu dziecka, zabawy z psem. Do najprostszych ćwiczeń należy: głaskanie (prośba o zrobienie „dużej rączki”, likwidowanie przykurczów dłoni), karmienie psa (dobrze wyszkolony pies potrafi językiem otwierać zaciśniętą piąstkę dziecka), czesanie, przytulanie. U dzieci z mniejszymi dysfunkcjami oprócz wyżej wymienionych stosuje się: przeciąganie liny z psem, prowadzenie na smyczy, aportowanie, przechodzenie pod psem, chodzenie przy psie zamiast przy chodziku (to ćwiczenie można stosować tylko u dużych i silnych psów, które nie mają tendencji do wybiegania w przód), naśladowanie psa - (siadanie tak jak pies, leżenie, czołganie się, służenie itd.) Sposobów wykorzystania psa jest jeszcze mnóstwo, wszystko zależy od inwencji terapeuty oraz od wielkości i charakteru psa. Doświadczenie osób wspomagających terapię dzieci psami pokazało, że gdy w zajęciach uczestniczy pies dzieci dłużej i chętniej ćwiczą, zwiększa się częstotliwość powtórzonych czynności. Oprócz tego dzieci często nieświadomie rozprostowują ręce, stają samodzielnie i zmniejszają napięcie mięśni.

Dogoterapia u dzieci autystycznych.

W zajęciach z dziećmi autystycznymi stosuje się dwie metody. Pierwszą z nich jest metoda „swobodnego kontaktu”, która polega na systematycznych około 45 minutowych sesjach, w których terapeuta pełni na początku tylko rolę obserwatora. Dziecko, terapeuta i pies znajdują się w dość dużym pomieszczeniu. Pies puszczonej jest luzem i zachęcany przez przewodnika do zabawy, biegów, skoków, aportowania. Należy starać

się tak kierować psa, nie używając przy tym słów, by często znajdował się blisko dziecka, ocierał się o nie, zaczepiał. Do tej metody należy dobrać bardzo żywe psy, które same zachęcają do zabawy i będą zaczepiać dziecko. Należy je wtedy bacznie obserwować. Zazwyczaj po paru spotkaniach dziecko powoli zaczyna zauważać psa. Obserwuje się nie tylko kontakt wzrokowy, ale i delikatne otarcie, muśnięcie ręką, szarpnięcia - dziecko zaczyna otwierać swój świat na psa. Zjawisko to tłumaczy się zrozumieniem niewerbalnych przekazów dziecka i psa - dziecko rozumie podświadomie, że nic mu nie grozi ze strony psa i otwiera się na tą „niegroźną” dla niego istotę. Zadaniem terapeuty jest uchwycenie momentu, gdy dziecko jest otwarte i powolne dotarcie do niego razem z psem. W tym wypadku pies uchyla małą furtkę, przez którą musi teraz przejść specjalista i dalej umiejętnie pokierować terapią.

Drugim pomysłem na wykorzystanie psów w terapii osób autystycznych jest włączenie psa do zajęć prowadzonych metodą behawioralną. Pies jest świetnym uzupełnieniem tradycyjnych zajęć i pozwala na włączenie do zajęć również opiekunów dziecka. Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń opracowanych przez terapeutkę Fundacji Dogtor Magdalenę Klein:

Ćwiczenia na naśladowanie:

- zrób to, co ja - głaskanie psa, branie go za łapę, oklepywanie psa, chodzenie z nim, i jakiegokolwiek inne; najpierw daną czynność wykonuje terapeuta[rodzic, przewodnik], potem dziecko: jest to o tyle zasadne, że niektóre dzieci zwłaszcza autystyczne czy upośledzone umysłowo mają trudności z uczeniem się przez naśladowanie, często nie uczą się od innych w ten sposób, normalnie wszyscy uczymy się tą drogą, generalnie nie jest ważne, jaką czynność dziecko wykona - czy pogłaszcze, poklepie - ważne by w ogóle wyrobiło u siebie ten mechanizm, a obecność psa w tym kontekście może być motywująca,
- zrób to, co pies - pies wykonuje czynność - siad, leżenie, podskok, czołganie się itd. - dziecko może wykonać czynność samodzielnie lub ze wspomaganiami i wówczas pomaga się dziecku sterując nim z tyłu: to może być dobre dla każdego dziecka nawet tego, które ma problemy z poruszaniem się, przy czym dostosowujemy ćwiczenie, czynność do możliwości dziecka: może być to niezła frajda, wszak lepiej jest robić to, co pies, niż to, co dorosły,
- zróbmy wszyscy to, co pies - pokażmy dziecku, że my jesteśmy dokładnie tacy sami jak ono, to jest wspólna zabawa, a nie kolejne zajęcia terapii czy rehabilitacji:
- pokaż, co ma zrobić pies - dziecko kładzie się, siada, szczerka, je, biega za piłką i inne czynności - ale tylko te, które potrafi zrobić pies. Dziecko musi się już tu odnieść do swojej wiedzy, skorzystać z niej, także bacznie obserwować psa, na przykład można najpierw pokazać kilka sztuczek z udziałem psa, nie uprzedzając dziecka co ma robić potem, ale wydając polecenie dziecku: "popatrz uważnie", "zobacz, co piesek potrafi", ćwiczenie bezsłowne ze strony dziecka, które powinno uruchomić maksymalnie swoją wyobraźnię i zdolność ekspresji do wyjaśnienia tego co pies ma wykonać: oczywiście wszystko proporcjonalnie do możliwości dziecka i psa,

Rozumienie mowy.

- pokaż - znane wszystkim ćwiczenie - pokaż gdzie pies ma nos, ogon itd., dziecko musi pokazać dokładnie wymagane części ciała psa, pokaż gdzie ty masz nos, gdzie ja, gdzie

(Ciąg dalszy na stronie 8)

pies - tu dziecko musi wyjść poza schemat, uczy się topografii swojego ciała, przenosi to na innych - generalizuje - zwłaszcza u dzieci z autyzmem, u których świadomość własnego ciała jest znikoma [trzeba ją wyuczyć],

- daj psu, rzuć psu - i inne polecenia, jakie przyjdą nam do głowy - chodzi o to, by dziecko słyszało polecenia, rozumiało i wykonywało dokładnie,
- połów, stań, połów się - obok psa, za psem, na psie, pod psem, przed psem, z prawej strony psa, z lewej strony, w psie [tu odpowiedź - włożenie psu do pyska zabawki, smakołyka o ile się da, ćwiczenie na orientację przestrzenną, lub u dzieci z niewłaściwą lateralizacją. W tym ćwiczeniu dziecko może samo usytuować się w pożądanym sposobie do psa i możemy mu ewentualnie odpowiedzieć, że pod psem może się przeczłogać, na psie położyć rękę, obok psa położyć się, przed psem usiąść, nad psem przejść, wydawać polecenia: "połów rękę na psie", "połów lewą rękę na psie", "usiądź po turecku przed psem" itd. W zależności od możliwości dziecka można formułować coraz to bardziej skomplikowane polecenia - "połów się na plecach z prawej strony psa", przejdź nad psem przodem zaczynając od prawej nogi" -

Mowa czynna

- dziecko mówi do psa- komendy, miłe słowa,
- dziecko odpowiada na pytania - „co to jest?” - „nos, ucho”, „jak robi pies?” - „hau, hau”, - „co teraz pies ma zrobić?” - „am, siad” - zależy na ile dziecko mówi,

Imitacja werbalna

- naśladowanie mowy, mówimy dziecku: "powiedz - pies", "powiedz hau, hau" [tu piesek może zaszczekać], "powiedz siad!" , powiedz- daj łapę! " itd.

Ćwiczenia logopedyczne

- ćwiczenie dmuchania - dziecko może dmuchać delikatnie w sierść psa, co daje ciekawy efekt wizualny, na sierści robi się taka ładna gwiazdka, gniazdko: ważne by dziecko wdychało powietrze nosem a wydychało ustami,
- gwizdanie - nauka gwizdania, wdech nosem, wydech ustami,
- dyszenie jak pies,
- wycie,
- naśladowanie dźwięków wydawanych przez psa

Budowanie poczucia własnej wartości

- budowanie poczucia własnej wartości u dziecka, podnoszenie jego pewności siebie - dziecko oprowadza psa po mieszkaniu trzymając za smycz [oczywiście pod pełną kontrolą i wspomaganie, ale tak by dziecko czuło, że ono tu rządzi];
- stajemy za dzieckiem i dyskretnie pokazujemy psu co ma robić, przewodnik psa również dyskretnie nakłania psa do wykonania czynności - pies robi to co dziecko chce.

Umiejętności społeczne

- uczenie dziecka, czym jest pies - zobacz to taki śliczny piesek, on jest taki delikatny, potrzebuje uczucia, przytul go, ukochaj, podziękuj, że przyszedł itd. - czyli wyrabianie u dziecka właściwej postawy do zwierząt, innych istot w ogóle,
- uczenie dziecka, czym ono jest dla psa - zobacz jak pies Ciebie lubi, jak się łączy, jak chętnie bawi się z Tobą - znów wzmacnianie poczucia własnej wartości u dziecka.

Współuczestnictwo

- schodzimy do poziomu dziecka i psa, robimy ćwiczenia razem, wszyscy wygłupiamy się, wtedy zrozumiemy, jakie są potrzeby dziecka, dojdzie to do nas na poziomie mentalnym, bez słów i sami wyczuwamy, jakie ćwiczenia robić, pomysły same przyjdą.

Inne

- angażujemy wszystkie możliwe receptory dziecka, działamy wszystkimi dostępnymi bodźcami, działamy na receptory czuciowe na skórze - delikatne głaskanie ciała dziecka końcem ogona, lub nieco mocniejsze przez ubranie łapą, niech dziecko dotyka psa, sprawdza, jaki jest "w uszach", "w łapach - szorstkie poduszki, twarde pazurki, delikatna sierść" i tak dalej.

Przeciwwskazania do dogoterapii

Pomimo wszystkich pozytywnych efektów, jakie daje dogoterapia istnieją poważne przeciwwskazania do jej stosowania. Są to między innymi: fobia, strach przed psem, alergia na sierść, agresywne zachowanie dziecka wobec zwierząt, możliwość skrzywdzenia psa przez dziecko. Należy pamiętać, że pies jest zwierzęciem, które czuje ból, męczy się i nigdy nie możemy zagwarantować 100% bezpieczeństwa. Nawet najlepiej ułożony pies, gdy jest zmęczony lub chory nie zważa się ugryźć.

Gdy zdecydujemy się na dogoterapię w swojej placówce pamiętajmy by psy używane do zajęć były odpowiednio przeszkolone, zdrowe, pod ciągłą kontrolą tresera. Nie wolno wpuszczać jednego psa na zajęcia częściej niż dwa razy w tygodniu. Nie należy zapraszać do placówek psów niewiadomego pochodzenia, od osób trzecich. Psy używane do pracy z dziećmi wymagają specjalistycznej tresury, gdyż tylko wtedy można zapewnić dzieciom minimum bezpieczeństwa. Najlepiej zgłosić się do jednej z zarejestrowanych organizacji, które mają doświadczenie w prowadzeniu tego typu zajęć oraz gdzie psy są pod ciągłą kontrolą fachowców.

I najważniejsze...

Najważniejszą rzeczą o której musimy pamiętać stosując dogoterapię to fakt, że zajęcia z psami są tylko kolejnym elementem wspomagającym tradycyjną terapię. Nie należy stosować jej w odszczepieniu od reszty prowadzonych zajęć. Pamiętajmy również, że tylko wtedy możemy liczyć na efekty, jeśli to pełen pomysł i posiadający minimum wiedzy o zachowaniu psa, terapeuta (a nie pies) będzie prowadził zajęcia. ■

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