

**STAROSTWO POWIATOWE W RACIBORZU
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA W RACIBORZU**

**PORADNIK DLA RODZICÓW
DOT. PROBLEMÓW DZIECI I MŁODZIEŻY**

RACIBÓRZ , 2011

Wstęp

Kiedy zostajemy rodzicami przede wszystkim przepełnia nas ogromna radość. Czujemy się szczęśliwi i dumni. Troszczymy się o to nasze maleństwo, uważnie obserwujemy jego rozwój, porównujemy z równolatkami. Cieszymy się z każdej nowej umiejętności i martwimy, kiedy inne dzieci już to potrafią, a nasze nie. Jesteśmy wyczuleni na wszystko i często pytamy siebie i innych czy powinniśmy się martwić, czy powinniśmy szukać pomocy specjalisty, czy nasze dziecko rozwija się prawidłowo. Żeby pomóc rodzicom dojrzeć i właściwie odczytać objawy świadczące o tym, że ich dziecko potrzebuje pomocy specjalisty przygotowaliśmy tę publikację. Zebraliśmy w niej najczęściej występujące problemy z jakimi mogą zetknąć się rodzice dzieci w wieku od kilku do kilkunastu lat.

Poruszamy następujące problemy:

- 1) Rozwój mowy
- 2) Czy Twoje dziecko dobrze słyszy?
- 3) Czy Twoje dziecko dobrze widzi?
- 4) Dojrzałość szkolna
- 5) Nie chce czy nie potrafi czyli o specyficznych trudnościach w nauce
- 6) Żywe dziecko czy Zespół Nadpobudliwości Ruchowej (ADHD)
- 7) Inne niż wszyscy - autyzm i Zespół Aspergera
- 8) Zaburzenia zachowania
- 9) Zdolne dziecko i co dalej
- 10) Co z tym jedzeniem
- 11) Jak mądrze wybrać szkołę ponadgimnazjalną
- 12) Narkotyki – na pewno nie moje dziecko – a może jednak?
- 13) Mój przyjaciel komputer.

Zapraszamy do lektury. Zawsze warto wiedzieć więcej.

Dyrektor
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Raciborzu

Danuta Hryniewicz

Starosta

Adam Hajduk

1) Rozwój mowy

Mowa w dużej mierze wpływa na całokształt rozwoju dziecka, a szczególnie na jego powodzenia w szkole. Czasem koniecznym do szczególnie intensywnej pracy skierowanej na rozwój związanych z mową sprawności jest okres przedszkolny i wczesnoszkolny.

Co powinno budzić niepokój?

- zbyt długie kamienie dziecka butelką,
- zbyt długie ssanie smoczka przez dziecko,
- ssanie kciuka,
- dłużej utrzymujący się katar,
- przerośnięty trzeci migdał,
- infantylny sposób połykania,
- o zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe (dziecko nie potrafi unieść języka do górnych zębów),
- wczesna próchnica zębów mlecznych,
- nieprawidłowe oddychanie (ma otwartą buzię, oddycha ustami chrapie),
- o gdy dziecko około 3 roku życia mówi mało lub wcale nie mówi; nie wymawia głosek: [ś,ż,ć,dź,l, k,g],
- pomiędzy 3 a 4 rokiem życia nie wymawia głosek: [s,z,c,dz],
- podczas mówienia wsuwa język między zęby,
- w 5 roku życia nie wymawia głosek: [sz,ż,cz,dź,r]
- mówi niewyraźnie, zniekształca brzmienie wyrazów,
- kilkakrotnie powtarza pierwszą głoskę, sylabę zanim wypowie dany wyraz.

6 - 7 rok życia - kończy się rozwój mowy, dalej wzbogaca się zasób słownictwa.

Dziecko prawidłowo artykułuje wszystkie głoski języka polskiego, stosuje reguły gramatyczne. Mowa jest wyraźna i poprawna.

Jak wspomagać rozwój mowy dziecka?

- 1 mów do dziecka wyraźnie, krótkimi zdaniami, nie za szybko,
- 2 unikaj zdrobnień i mowy dziecięcej,
- 3 przeglądaj z nim książeczki nazywaj przedmioty na obrazkach,
- 4 moduluj własny głos, aby wzbudzić zainteresowanie dziecka np.: „Co to?“, „Nie ma?“, „O! Jest!“,
- 5 podczas oglądania telewizji, komentuj wydarzenia pojawiające się na ekranie, rozmawiaj z nim na ich temat,
- 6 opowiadaj i czytaj mu utwory literackie, zachęcaj do opowiadania ilustracji, historyjek obrazkowych, bajek,
- 7 daj dziecku czas na odpowiedź, zawsze odpowiadaj na pytania dziecka, starając się utrzymać kontakt wzrokowy,
- 8 recytuj proste wyliczanki, rymowanki, wierszyki, śpiewaj, włączaj w zabawę gesty, ruchy, taniec czy rysunek,
- 9 baw się w wszelkiego rodzaju zabawy ruchowe, zabawy słowne typu głuchy telefon, zagadki...
- 10 wykonuj z dzieckiem ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny (język, pod

niebienie, wargi) np.: oblizuj wargi językiem, parszaj jak konik, wysuwaj wargi do przodu i cmokaj nimi...

Jeżeli niepokoi Was mowa Waszego dziecka udajcie się do logopedy, który oceni poziom rozwoju mowy, zaproponuje odpowiednie ćwiczenia i będzie śledził postępy dziecka. Tylko wcześniej rozpoczęta systematyczna praca nad rozwojem mowy dziecka przyniesie szybkie i trwałe efekty.

2) Czy Twoje dziecko dobrze słyszy?

Zdolność słyszenia jest w procesie rozwoju dziecka niezwykle ważna. Słyszenie bowiem umożliwia dziecku rozpoznawanie głosów, naśladowanie dźwięków, stymulując w ten sposób rozwój mowy. Słuch pomaga również w wychwytywaniu sygnałów o niebezpieczeństwie, komunikowaniu się, a także pozwala dziecku rozwijać umiejętności społeczne. Słyszenie to więcej niż tylko jeden ze zmysłów; odgrywa ono bardzo ważną rolę kształtowaniu się zachowań i osobowości dziecka.

Objawy sugerujące niedosłuch to m.in.:

- 1 opóźnienie rozwoju mowy lub ograniczony zasób języka
- 2 trudności ze zrozumieniem tekstu czytanego i nieprecyzyjne wypowiedanie słów
- 3 niewyraźna mowa, gubienie początków lub końcówek wyrazów
- 4 problemy z pisaniem ze słuchu (dziecko pisze tak, jak słyszy)
- 5 obserwowanie twarzy osoby mówiącej
- 6 rozkojarzenie, problemy z koncentracją uwagi, rozglądanie się po klasie w czasie, gdy inni wykonują polecenie nauczyciela
- 7 zdziwienie, gdy dziecko uświadamia sobie, że jest wywoływane po imieniu
- 8 opóźnione reagowanie lub brak odpowiedzi na zawołanie
- 9 częste prośby o powtórzenie, dopytywanie się „co?”, trudności ze zrozumieniem pytania
- 10 częste nieprzygotowanie do lekcji z powodu niezapisania przez dziecko tematu pracy domowej
- 11 siadanie zbyt blisko telewizora lub manipulowanie ustawieniem głośności
- 12 siadanie blisko nauczyciela i obserwowanie z uwagą lub wręcz odwrotnie
- 13 zajmowanie się samym sobą w końcu sali
- 14 głośne mówienie w cichym pomieszczeniu
- 15 gorsze wyniki w nauce
- 16 siedzenie w klasie w czasie przerwy, uciekanie przed hałasem
- 17 bóle głowy, które mogą być objawem wskazującym na obecność nadwrażliwości na dźwięki
- 18 słyszenie dźwięków, których nie słyszą inni (szumy, piski, gwizdy)
- 19 niereagowanie na dzwonek oznajmujący przerwę
- 20 zawroty głowy, zaburzenia równowagi.

Profilaktyka zaburzeń słuchu:

- **Należy unikać hałasu** - hałas o dużym natężeniu, oprócz uszkodzenia słuchu,

prowadzi do schorzeń układu krążenia, układu nerwowego.

- **Należy słuchać dźwięków cichych i średnio głośnych**, jak najbardziej zbliżonych do naturalnych, które sprawiają przyjemność, a nie powodują rozdrażnienia, zmęczenia, pobudzenia, bólów głowy czy pisku w uszach.
- **Należy słuchać muzyki najlepiej z głośników, a nie poprzez słuchawki** i niezbyt głośno.
- **Należy unikać nadmiernego hałasu dyskotekowego**, który na początku powoduje odwracalne osłabienie słuchu, mijające po kilku lub kilkadziesiąt minutach, tzw. zmęczenie słuchu, ale następnie wywołuje piski w uszach, a zbyt często powtarzany powoduje trwałe niedosłuch.
- **Należy unikać wybuchów petard, kapiszonów oraz strzelania**. Dźwięki te są bardzo niebezpieczne dla ucha i mogą spowodować głuchotę.
- **Nie wolno krzyczeć nikomu do ucha** i przystawiać głośno grającego instrumentu, np. trąbki.
- **Proszę pamiętać o osłanianiu głowy we wszystkich sytuacjach, które grożą urazem głowy**. Urazy głowy podczas bójek są częstą przyczyną trwałych zaburzeń słuchu. Uderzenie otwartą dłonią w ucho lub piłką może spowodować bardzo duże uszkodzenie ucha.
- **Należy pamiętać również o higienie uszu** – uszy należy myć wodą z mydłem i wycierać ręcznikiem. Nie wkładajmy żadnych przedmiotów do przewodu słuchowego. Patyczki z wacikami nie służą do czyszczenia uszu! Wpycha się nimi woszczynę głębiej do środka i niszczy się w ten sposób naturalny mechanizm oczyszczania ucha. Można przy tym poważnie uszkodzić błonę bębenkową i ucho środkowe.
- **Należy zgłosić się do lekarza - laryngologa, otolaryngologa**, w sytuacjach, gdy w uszach słyszymy piski lub gwizdy, gdy nie zawsze wszystko dobrze słyszymy i rozumiemy, gdy reagujemy bólem na głośniejsze dźwięki np. na hałas na przerwie, jeżeli mamy częste infekcje górnych dróg oddechowych, szczególnie zapalenia uszu, gdy mamy alergię, problemy z oddychaniem przez nos, gdy chrapiemy, gdy mamy zapalenia migdałków oraz jeżeli mamy problemy z pisaniem ze słuchu, z czytaniem, robimy błędy i mamy trudności ze skupieniem uwagi.

3) Czy Twoje dziecko dobrze widzi?

Jeśli zauważyłeś u swojego dziecka następujące objawy- mogą one świadczyć o problemach z widzeniem :

1. wygląd oczu :

- oczy zezujące lub poruszające się niezależnie od siebie;
- oczy zaczerwienione;
- oczy załzawione;
- powieki oblepione (zaschnięta wydzielina)
- częsty jęczmień

1. zachowania mogące świadczyć o problemach z widzeniem

- dziecko unika patrzenia z bliskich odległości
- ma bardzo krótki okres koncentracji albo części „Myśli o niebieskich migdałach”
- obraca głowę albo przechyla ją na bok , żeby patrzeć jednym okiem
- marszczy się przy czytaniu , pisaniu , pisaniu na tablicy;

- nieprawidłowo trzyma ołówek , narzędzie pisarskie , obraca papier podczas pisania;
- często mruga lub trze oczy;
- zamyka lub zakrywa jedno oko ;
- ma kłopoty zapamiętywaniem , identyfikowaniem i odtwarzaniem podstawowych figur geometrycznych;
- myli podobne wyrazy;
- ma kłopoty z wykonaniem poleceń słownych;
- ma słaba koordynację wzrokowo- ruchowa , dziwnie niezręcznie wykonuje rozmaite czynności , takie jak wchodzenie i schodzenie ze schodów , rzucanie i łapanie piłki, zapinanie i rozpinanie guzików , wiązanie sznurowadeł (nie orientuje się że są rozwiązane);
- jest nerwowe , drażliwe , nadmiernie ruchliwe , objawia zmęczenie po okresie koncentracji wzrokowej;

1. skargi związane z posługiwaniem się wzrokiem

- bóle głowy
- nudności ,
- zawroty głowy;
- pieczenie lub swędzenie oczu;
- zamazywanie się obrazu
- podwójne widzenie

Jeśli Ty albo nauczyciel Twojego dziecka zaobserwował któreś z powyższych zachowań zgłoś się jak najszybciej na konsultację okulistyczną !

4) Dojrzałość szkolna

Co to jest dojrzałość szkolna ?

Dojrzałością szkolną określa się poziom rozwoju dziecka, niezbędny do podjęcia różnorodnych obowiązków, jakie niesie ze sobą życie szkolne. Jest to osiągnięcie przez dziecko takiego poziomu rozwoju fizycznego, społecznego i psychicznego, które czyni je wrażliwym na systematyczne nauczanie i wychowanie w klasie pierwszej szkoły podstawowej. Inaczej jest to jakby moment równowagi pomiędzy wymaganiami szkoły, a możliwościami rozwojowymi dziecka.

Na pełną gotowość szkolną składają się:

- dojrzałość fizyczna;
- dojrzałość umysłowa;
- dojrzałość emocjonalno-społeczna;
- dojrzałość do czytania i pisania;
- dojrzałość do matematyki.

Dojrzałość fizyczna:

- Dziecko jest zdrowe, silne, dobrze zbudowane i ogólnie sprawne ruchowo.
- Posiada niezaburzoną sprawność manualną i grafomotoryczną oraz koordynację wzrokowo-ruchową.
- Charakteryzuje się poprawnym funkcjonowaniem organów zmysłowych.
- Jest wytrzymały, zdolny do większych wysiłków, dobrze odżywiony, odporny na choroby i zmęczenie.
- Odpowiednia ilość snu sprawia, że uczeń mniej męczy się czynnościami związanymi

z pisaniem, rysowaniem, czy wycinaniem.

Dojrzałość umysłowa

- Dziecko posiada pewien zasób wiedzy o świecie, o życiu przyrody i ludzi, dobrze orientuje się w najbliższym otoczeniu oraz w środowisku, w którym żyje.
- Posiada pewien zasób doświadczeń, jest aktywne poznawczo, chce się uczyć, zdobywać wiedzę, poznawać nowe zjawiska.
- Interesuje się czytaniem i pisaniem.
- Potrafi uważnie i ze zrozumieniem słuchać tego, co mówi nauczyciel.
- Rozumie i spełnia jego polecenia.
- Uczeń dojrzały pod względem umysłowym, posiada umiejętność swobodnego i zrozumiętego dla otoczenia wypowiadania się, wyrażania życzeń, własnych sądów, pytań, wniosków i ocen.
- Dziecko wie, jak się nazywa, ile ma lat, gdzie mieszka, czym się różni lato od zimy, chętnie opowiada, o tym, co widzi na obrazku.
- Działania na konkretach stają się podstawą wyobrażeń.
- Dojrzałość umysłowa to również umiejętność koncentrowania uwagi dowolnej na zadaniach.
- Dzieci dojrzałe doprowadzają zaczęłą pracę do końca, ponieważ interesuje je wynik końcowy.

Dojrzałość emocjonalno - społeczna :

- Dziecko jest w znacznym stopniu samodzielne.
- Łatwo i chętnie nawiązuje kontakty zarówno z nauczycielami jak i rówieśnikami.
- Posiada umiejętność współdziałania i współpracy w grupie, potrafi podporządkować się niezbędnym wymaganiom dyscypliny.
- Jest obowiązkowe, wytrwałe i wrażliwe na opinię nauczyciela.
- Cieszy się z osiągnięć całej grupy.
- Jest odpowiedzialne za podjęte zadania, np. rolę dyżurnego.
- Rozpoczęłą pracę stara się doprowadzić do końca, pomimo zmęczenia.

O dojrzałości emocjonalnej możemy mówić wówczas, gdy dziecko cechuje pewna równowaga psychiczna, gdy siła jego reakcji jest adekwatna do działającego nań bodźca. Osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej pozwala mu przeżywać pozytywne emocje solidarności, życzliwości i przyjaźni oraz reagować w sposób adekwatny do sytuacji.

Dojrzałość do czytania i pisania

- Uczeń umie dokonywać analizy oraz syntezy wzrokowej i słuchowej, niezbędnej w procesie różnicowania kształtów, dźwięków, ich rozpoznawania, porównywania i odtwarzania. Rozumie znaczenie wyrazów, jako graficznych odpowiedników słów.
- Posiada orientację przestrzenną, która umożliwia mu rozpoznawanie i odtwarzanie kierunków, położenia i proporcji, wymiarów odwzorowanych form graficznych.
- Uczeń posiada pamięć ruchową, czyli umiejętność przetwarzania obrazu graficznego na obraz ruchu

Dojrzałość do matematyki:

- Dziecko rozumie i umie określić stosunki przestrzenne, czasowe i ilościowe w praktycznym działaniu.

- Potrafi sklasyfikować przedmioty wg przeznaczenia, wielkości, kształtu i koloru.

Drogi rodzicu powinieneś zgłosić się do PPP jeśli zauważysz, że Twoje dziecko ma trudności w zakresie:

- Ma trudności z rysowaniem;
- Nieprawidłowo chwyta ołówek, kredkę, długopis;
- Nie potrafi odwzorować materiału np. przerysować koła, krzyżyka itp.;
- Nie potrafi wyszukiwać różnic na obrazkach;
- Nie potrafi malować farbami, lepić z plasteliny;
- Nie angażuje się w zabawy ruchowe;
- Ma trudności z rzucaniem do celu i chwytaniem;
- Nie potrafi wyszukiwać ukrytych przedmiotów na rysunku;
- Nie potrafi dobierać par jednakowych obrazków;
- Nie radzi sobie z układaniem obrazków wg właściwej kolejności;
- Nie potrafi układać figur według wzoru z pamięci i bez wzoru;
- Ma trudności ze składaniem prostych obrazków pociętych według wzoru lub bez wzoru a także puzzli;
- Nie potrafi uzupełniać braków na obrazkach oraz dopasowywać części obrazków do całości;
- Nie wyodrębnianie różnic między obrazkami;
- Ma trudności z układaniem różnorodnych gier: loteryjek, domina;
- Ma problemy z odtwarzaniem rytmu przy pomocy stukania, klaskania oraz odtwarza niem natężenia rytmu przy użyciu instrumentów muzycznych;
- Ma trudności z rozpoznawaniem, naśladowaniem głosu zwierząt i ptaków, głosów środowiska (np. pociągu, samochodu) i przyrody (deszcz, wiatr, morze), różnicowaniem dźwięków z najbliższego otoczenia;
- Nie potrafi uczyć się na pamięć krótkich wierszyków, przysłów, piosenek;
- Często myli wyrazy np. nos-kos, mak- rak itp.;
- Często myli bądź zniekształca słowa poprzez dodawanie, ujmowanie liter, bądź zastępuje je innymi;
- W trakcie pracy dziecko kręci się, wierci, ucieka. interesuje wszystkimi przedmiotami znajdującymi w pobliżu;
- Nie potrafi skupić się na zabawie lub pracy, jest chaotyczny;
- Nie potrafi zapamiętać schowanego przedmiotu bądź rysunku mu eksponowanego;
- Nie potrafi wymienić jak największej ilości szczegółów na obrazku, odszukiwać różnic w obrazkach;
- Nie potrafi zapamiętać sekwencji w układzie np. klocków, rozpoznawać wybranych obrazków w zbiorze 10-ciu,
- Ma trudności z labiryntami;
- Dziecko ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności np.: samodzielne picie z kubka, butelki, jedzenie nożem i widelcem;
- Ma trudności z higieną np. nie potrafi samodzielnie się ubrać, umyć zębów, uczesać włosów,
- Przejawia trudności w komunikowaniu potrzeb fizjologicznych;
- Jest niezgrabne- często się brudzi, plami, upada;
- Ma trudności z wiązaniem sznurowadeł, zapinaniem guzików, nawlekaniem;

5) Nie chce czy nie potrafi czyli o specyficznych trudnościach w nauce

Specyficzne trudności w nauce (dysleksja rozwojowa) dotyczą trudności w nabywaniu podstawowych umiejętności szkolnych: czytania, pisania i liczenia.

Przejawiają się głównie w postaci:

- dysleksji - specyficzne trudności w nauce czytania,
- dysortografii - specyficzne trudności z opanowaniem poprawnej pisowni,
- dysgrafii- specyficzne trudności w opanowaniu graficznej strony pisma,
- dyskalkulii - specyficzne trudności w nauce matematyki.

Określenie „rozwojowa” oznacza, że trudności występują w dzieciństwie, czyli od początku nauki czytania i pisania. Pojęcie „specyficzne” oznacza wąski zakres zaburzeń w odróżnieniu od uogólnionych trudności występujących u dzieci z obniżonym rozwojem umysłowym. O „ryzyku dysleksji” mówi się w odniesieniu do wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego, kiedy rozwój dziecka jest nieharmonijny z powodu opóźnień rozwoju funkcji, które uczestniczą w czytaniu i pisaniu.

Objawy „ryzyka dysleksji” (wiek przedszkolny i wczesnoszkolny):

- obniżona sprawność ruchowa (dziecko słabo biega, skacze, ma problemy z nauką jazdy na rowerze, rzucaniem i chwytaniem piłki, utrzymaniem równowagi, itp. ..);
- trudności z wykonywaniem precyzyjnych ruchów w zakresie samoobsługi (np. wiązanie sznurowadeł, używaniem widelca, nożyczek...);
- oburęczność;
- trudności z określeniem swoich części ciała terminami: prawe-lewe (np. prawa i lewa ręką) i/lub określaniem tymi terminami części ciała osoby stojącej naprzeciwko;
- trudności z rysowaniem szlaczków, odtwarzaniem złożonych figur geometrycznych;
- trudności z budowaniem konstrukcji z klocków, z układaniem według wzoru, z wyodrębnieniem szczegółów różniących dwa obrazki, z odróżnieniem kształtów podobnych;
- trudności z poprawnym używaniem wyrażen przyimkowych opisujących stosunki przestrzenne (nad-pod, za-przed, wewnątrz-na zewnątrz);
- mylenie liter podobnych (m-n, l-t-l, p-b-d-g);
- wadliwa wymowa i częste przekręcanie trudnych słów;
- trudności w koordynacji czynności reki i oka;
- trudności z zapamiętywaniem (tabliczki mnożenia, wierszy, nazwy miesięcy, dni tygodnia itp.);
- trudności w czytaniu (utrzymujące się mimo regularnych ćwiczeń).

Objawy występujące wieku szkolnym:

- wolne tempo czytania, niechęć do czytania;
- niepoprawna pisownia pomimo znajomości zasad pisowni;
- trudności z zapamiętywaniem: wierszy, terminów, nazw, dat, danych, numerów telefonów, przekręcanie nazwisk i nazw, liczb wielocyfrowych;
- trudności w przedmiotach szkolnych wymagających dobrej percepcji wzrokowej, spostrzegania w przestrzeni i pamięci wzrokowej (geografia - zła orientacja na mapie, geometria - błędne rysunki i obliczenia, rysunek uproszczony i schematyczny, chemia - błędy w łańcuchach reakcji chemicznych);
- trudności w przedmiotach szkolnych: językach polskim i obcym - wymagających poprawnego spostrzegania i pamięci słuchowej dźwięków mowy, dobrego rozwoju

funkcji językowych;

- używanie sformułowań błędnych pod względem gramatycznym, przekręcanie złożonych wyrazów;
- mała sprawność ruchowa, mała sprawność manualna;
- trudności z rzucaniem do celu i chwytaniem;
- nieprawidłowy chwyt narzędzia piszącego, zbyt słaby lub zbyt silny nacisk na kartkę;
- trudności z zapamiętywaniem złożonych poleceń, nazw miesięcy, dni tygodnia, dat.

Rodzicu!

Jeżeli zauważysz występowanie powyższych objawów u Twojego dziecka warto, abyś skorzystał z pomocy Poradni Psychologiczno -Pedagogicznej. Tylko na podstawie specjalistycznych badań można określić charakter występujących trudności i określić ich przyczynę, a tym samym pomoc dziecku.

Dysleksję rozwojową rozpoznaje się, gdy stwierdzimy:

- prawidłowy rozwój umysłowy;
- obecność istotnych opóźnień rozwoju funkcji (słuchowo-językowych, wzrokowo-przestrzennych, ruchowych), które stanowią podstawę do wykształcenia się umiejętności czytania i pisania,
- wczesne występowanie trudności w czytaniu i pisaniu lub liczeniu;
- nasilone i długotrwałe trudności w czytaniu i/lub pisaniu i/lub liczeniu;

Nie rozpoznaje się dysleksji rozwojowej, gdy trudności:

- są jedynie wynikiem złego funkcjonowania narządów zmysłów (niedosluch, wada wzroku);
- należą do symptomów inteligencji niższej niż przeciętna lub upośledzenia umysłowego;
- są skutkiem schorzenia neurologicznego;
- są wyłącznie wynikiem zaniedbania środowiskowego i dydaktycznego; wówczas najczęściej dziecko początkowo nie ma trudności, pojawiają się one i konsekwentnie nasilają w starszych klasach.

6) Żywe dziecko czy Zespół Nadpobudliwości Ruchowej (ADHD)

Jeżeli widzisz i słyszysz od innych, że twoje dziecko jest wiercipiętą, rozbrykanym urwisem, rozrabiaką, jest niegrzeczne, zachowuje się często jak dzieci dużo młodsze, co sprawia wrażenie niedojrzałości a twoje życie przypomina nieustającą walkę, być może jest nadpobudliwe.

Przeciętnie w każdym społeczeństwie od 2% do 5 % dzieci cierpi na ADHD- zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi. Występuje cztery razy częściej u chłopców niż u dziewczynek, u których objawia się w odmienny sposób.

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli nadpobudliwość psychoruchowa z zaburzeniami koncentracji uwagi jest zaburzeniem wynikającym z odmiennej pracy mózgu. Można powiedzieć, że najważniejszym elementem tego zaburzenia jest nieumiejętność kontrolowania własnego zachowania uniemożliwiająca skupienie się na przyszłości i przeszłości. Dla osób dotkniętych tych schorzeniem istnieje tylko chwila obecna.

Dziecko nadpobudliwe nie ma czegoś za dużo (np.; energii, emocji), wręcz przeciwnie ma za mało zdolności do wewnętrznej kontroli i hamownia swojego zachowania. Nie działa mechanizm, „najpierw pomyśl, potem zrób”. Zdolność powstrzymania reakcji daje nam luksus zastanowienia się przed podjęciem działania. Dzieci z ADHD nie zastanawiają się, a ich działanie jest źródłem wielu problemów zarówno w domu jak i w przedszkolu, w szkole, w kościele, na koncertach, w kinie, u lekarza.

Dziecko z ADHD zna zasady, ale nie potrafi ich zastosować. Nie planuje swoich działań, łatwo ulega prowokacji, szybko staje się „kozłem ofiarnym” jest niewolnikiem „już” jak coś chce i „zaraz” jak ma coś zrobić. Jego funkcjonowanie przypomina, jazdę na rowerze z górki, bez hamulców i na czerwonym świetle”.

Uważa się obecnie, że ADHD to zespół objawów, które są widoczne w pewnym wzorze zachowania.

- Dziecko zawsze lub prawie zawsze jest nieuważne
- Dziecko zawsze lub prawie zawsze jest nadruchliwe
- Dziecko zawsze lub prawie zawsze jest impulsywne

Objawy nadpobudliwości są nasilone w porównaniu z dziećmi w tym samym wieku oraz do ich rzeczywistego rozwoju.

ADHD i wiek.

Nie istnieje limit wiekowy dla występowania tego zaburzenia.

- u małego dziecka trudniej zdiagnozować, choć niepokojące jest jak maluch nie jest zapraszany na imprezy przez rówieśników, koledzy nie bawią się z nim w przedszkolu, bo jego zachowanie jest nieprzewidywalne lub niebezpieczne.
- W wieku nastoletnim pojawiają się dodatkowe problemy wynikające z ciągłych niepowodzeń w szkole. Nasilają się zachowania impulsywne i opozycyjne.
- U osób dorosłych, ADHD powoduje komplikacje w życiu zawodowym, w relacjach z innymi ludźmi i z samym sobą.

ADHD nie jest winą dziecka. Nie jest też winą rodziców i nauczycieli. Dzieci z ADHD potrzebują nas, abyśmy im pomogli pomóc samym sobie. Dlaczego? Bo objawy bardzo przeszkadzają, utrudniają życie i skazują na porażkę.

We współczesnym świecie bardzo ważne jest zdobycie wykształcenia, a to właśnie jest szczególnie trudne dla dzieci z ADHD.

7) Inne niż wszyscy - autyzm i Zespół Aspergera

Jeżeli twoje dziecko ma częste wybuchy złości: bije, krzyczy, kopie, zatyka uszy, nie ma kolegów, i ma szczególne zainteresowania, nie ma poczucia zagrożenia, odległości, czy wysokości, jest pozbawiony poczucia humoru, nie chce być dotykany, głaskany, jest zajęty sobą i swoimi zainteresowaniami, mierzy świat swoją własną miarką i sprawia wrażenie zbyt poważnego jak na swój wiek - to może wskazywać to na Zespół Aspergera.

Zespół Aspergera to poważne zaburzenie rozwoju, łagodniejsza forma autyzmu.

Chore dziecko izoluje się, brakuje mu empatii, nie umie nawiązać kontaktu z otoczeniem, wymusza swoją wolę złością i krzykiem, interesuje się nietypowymi dla swojego wieku dziedzinami, często zdobywa imponującą wiedzę.

- Skala symptomów jest bardzo rozległa. Inna dla każdego dziecka. Można jednak wyodrębnić wspólne cechy. Są to:

-upośledzone interakcje społeczne(są z grupą ale nie w grupie, są samotnikami, nie mają potrzeby dzielenia się informacjami, nie dążą do przyjaźni, z trudem odnajdują się w nowej społeczności).

-kłopoty z porozumiewaniem się(nie są w stanie zinterpretować , tego co się do nich mówi , nie rozumieją przenośni, metafor, idiomów, traktują je dosłownie ,dziwny język czasem krzyki, bez melodii, monotony a czasem bardzo wysoka sprawność językowa: filmowa, potrafią mówić długo i dużo na interesujący ich temat, nie zwracają przy tym uwagi na to, czy ktoś ich słucha.)

-posiada bardzo szczególne zainteresowania/ namiętności(encyklopedie, wynalazki, pociągi, samoloty, dinozaury, śrubki, historia,)zdarza się ,że ich zainteresowanie się zmienia ale intensywność zainteresowania jest zawsze silna ,mocna i do końca. Zainteresowanie ogranicza ich aktywność w innych dziedzinach.

-powtarza pewne rytuały, zachowuje się schematycznie, brakuje mu elastyczności.
(wymusza na sobie i otoczeniu bardzo sztywne reguły, precyzyjnie musi być określony zakres czynności, sposób i kolejność ich wykonywania, ponieważ plan daje im poczucie bezpieczeństwa, brak zabaw w role. Nie pojmują związku pomiędzy przyczyną a skutkiem.

-nadwrażliwość sensoryczna lub niewrażliwość na bodźce(ubrania , metki, materia, światło, dźwięki, przestrzeń prywatna, dotyk,)

Dodatkowo mogą występować objawy: nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji, dysgrafii(brzydkie pismo), dyspraksji (trudności ze sznurowaniem, niechęć do prac ręcznych),niezgrabności ruchowej(niechęć do w-f, ma trudności z nauką jazdy na rowerze),wydawanie dziwnych dźwięków, czasem używanie brzydkich słów.

Nieodpowiedzialne podejście pedagogiczne i wychowawcze może spiętrzyć pojawiające się problemy emocjonalne dziecka, ponieważ dzieci te są: labilne uczuciowo, mają skłonności lękowe i depresyjne. Ich samoocena jest niska, czują się odrzucone i niezrozumiane. Niektóre objawy mogą występować falami tzn; nasilają się w momencie większego stresu, zmęczenia i napięcia.

8) Zaburzenia zachowania

O zaburzonym zachowaniu mówimy wtedy, gdy zachowanie jest:

- Nieadekwatne do sytuacji i staje się regułą tzn; jest dziwne, szokujące , powtarza się
- Reakcje wobec innych są prowokujące i agresywne
- Jest szkodliwe dla otoczenia i siebie samego
- Utrudnia innym pracę , naukę
- Wywołuje złość , bezradność, czasem lęk w innych ludziach.
- Towarzyszą mu przykre emocje takie jak: nienawiść, poczucie winy, zazdrość, niechęć, często zamaskowane wstyd i lęk , które trudno zrozumieć(np.: ostra rywalizacja z kolegami , poczucie porażki wywołuje agresję)

Symptomy zachowań mogą dotyczyć wszystkich obszarów funkcjonowania dziecka i występują dłużej niż sześć miesięcy:

1. w kontaktach z dorosłymi i polegają na tym, że: atakuje osoby, które zna i są mu życzliwe, odrzuca propozycje pomocy i współpracy, prowokuje do agresji i odrzuca go, ukrywa swoje prawdziwe uczucia i potrzeby, wydaje się ,że nikomu nie potrafi zaufać, manipuluje dla uzyskania korzyści, kłamie , grozi i zastrasza.
3. w kontaktach z rówieśnikami i polegają na tym, że: rywalizuje za wszelką cenę,

- porażka wyzwała agresję, na porażki innych reaguje znieważaniem, izoluje się, odrzuca innych, stosuje różne formy przemocy
4. w stosunku do zadań np.: związanych z nauką, z obowiązkami domowymi, z zainteresowaniami takimi jak treningi, mecze, grupy artystyczne, itd., i polegają na tym, że: nie podejmuje zadań, odkłada na później, przerywa, gdy natrafia na trudności, nie wykorzystuje swoich możliwości, reaguje agresją, deprecjonuje wartość
 5. i sens zadania lub niszczy to co zrobił. Zachowania takie obniżają wyniki w nauce i są przyczyną częstych konfliktów.
 6. w relacji z samym sobą najtrudniej jest je rozpoznać, przejawiają się one w relacjach z dorosłymi, rówieśnikami i zadaniami i polegają na tym, że niszczy swoje możliwości, działa wbrew.

Co się za tym kryje?

- Nieadekwatna ocena siebie i swoich możliwości, samoocena jest albo zaniżona i niedocenia siebie albo zawyżona i przecenia siebie, samoocena i poczucie własnej wartości jest bardzo niestabilne, nadmiernie zależy od sytuacji lub oceny innych
- Deprecjonowanie siebie, czyli źle traktuje swoją osobę i własne wytwory np: „używa siebie” do rozmieszania innych, „robi z siebie głupka”, niszczy własne prace, własny wizerunek w oczach innych, przedstawia się w złym świetle.
- Autoagresja- niszczy swoje zdrowie, ciało poprzez nieprawidłowe odżywianie, zatrucie (nikotyna, alkohol, dopalacze, narkotyki), okaleczenia, próby samobójcze.
- Obwinianie się, poczucie winy, gdy jest się ofiarą, poczucie odpowiedzialności za czyny, których się nie popełniło, tendencje do samoukarania się w sytuacji popełnienia błędu lub doświadczenia porażki.

Zaburzenia zachowania często jest wynikiem urazu psychicznego czyli trudnego doświadczenia, którego siła przekroczyła zdolność dziecka do poradzenia sobie z nim. Istota tego doświadczenia polega na tym, że dotyczy ona ważnych dla dziecka dziedzin życia, zagraża jego poczuciu tożsamości, bezpieczeństwa, zdrowiu i życiu.

Jaki powinien być plan działania rodzica:

1. Nie prowokować: chcesz lepiej a wychodzi gorzej. Prowokowanie staje się nawykiem;
2. Nie dać się sprowokować: wyjść i dać sobie czas; mówić krótko i na temat;
3. Ustalić żelazne zasady, np.: jesteś obecny na wszystkich lekcjach, do godz. 20.00 jesteś w domu, obowiązuje cię zakaz palenia;
4. Ustalić konsekwencje: złamanie zasady/ kontraktu skutkuje wyjazdem do nowej szkoły z internatem, opieką kuratora itp.;
5. Pozytywnie wzmacniać: poszukiwanie zalet – stosować powiększające szkło; raport z pozytywnych zachowań; pochwały i nagrody.

Co może i powinien zrobić rodzic?

- Zapobiegać poczuciu bezkarności
- Izolować od środowiska osób z podobnymi problemami
- Włączyć do pomocy dodatkowe osoby spoza rodziny
- Szukać pomocy na policji, u kuratorów sądowych

Z problemami dziecka w zachowaniu można zgłosić się do tutejszej placówki. Pracownik dokona diagnozy problemu i pomoże rodzicom w znalezieniu większej liczby rozwiązań w wychowywaniu dzieci, dzięki czemu będą oni mogli wybierać strategie bardziej skuteczne oraz

pomoże ustalić dalsze kroki: np. terapię indywidualną lub grupową dla ucznia, podpowie, jak ulepszyć porozumiewanie się między członkami rodziny.

9) Zdolne dziecko i co dalej

Jak je rozpoznać?

- Dziecko zdolne ma otwarty umysł, twórczą i bogatą wyobraźnię
- Ma dodatnią samoocenę i oryginalne myślenie;
- Jest innowacyjne, fascynuje się zadaniem, eksperymentuje, sprawdza swoje pomysły
- Jest wrażliwe na problemy, zainteresowane otaczającym je światem; wyszukuje problemy do rozwiązania
- Jest niezależne w myśleniu i odważne, bystre w obserwowaniu
- Jego myślenie jest elastyczne
- Posiada uzdolnienia specjalne
- Posługuje się zabawkami, urządzeniami w sposób niezwykle i nowatorski, wymyśla nowe zabawy, opowiadania; ma ciekawe pomysły
- Wcześniej opanowuje umiejętność czytania ze zrozumieniem
- Uczy się chętnie i łatwo, zaskakuje swoimi wypowiedziami, wiedzą
- Czerpie przyjemność z wysiłku intelektualnego
- Zadaje dużo pytań
- Wyraża swoje myśli i emocje w różnej formie, np. werbalnej, plastycznej, muzycznej

Jak wspierać dziecko zdolne?

1. Stwarzać poczucie bezpieczeństwa i pełnej akceptacji
2. Ochroniać motywację wewnętrzną
3. Dbać o bogate i zróżnicowane środowisko działania

Co mogą rodzice i nauczyciele:

1. Odpowiadać na pytania dziecka tak cierpliwie i szczerze, jak to jest możliwe; ale nie odpowiadać na niektóre ważne pytania, by dziecko próbowało znaleźć odpowiedzi samodzielnie lub z pomocą osoby dorosłej
2. Stwarzać dziecku przestrzeń wyłącznie dla niego, w którym może pokazywać swoje prace
3. Okazywać dziecku, że jest kochane dla niego samego, nie porównywać dzieci, – każde z nich traktować i oceniać indywidualnie, w zależności od ich własnych potrzeb, atutów i słabości
4. Wyznaczać dziecku obowiązki odpowiednie do jego wieku
5. Ustanawiać rozsądne zasady zachowania się, zachęcać do samodyscypliny, rozwijać poczucie odpowiedzialności, np. pozwalając opiekować się zwierzętami, gospodarować pieniędzmi
6. Udostępniać dziecku książki i materiały do uprawiania hobby, umożliwić korzystanie z mądrości znawców przedmiotu
7. Wcześniej zaczynać z dzieckiem naukę czytania, ukazywać wartość pracy i wysiłku intelektualnego
8. Troszczyć się o indywidualne potrzeby każdego ze swoich dzieci
9. Zachęcać dziecko do poznawania i rozwiązywania problemów, do myślenia i po znawania nowych rzeczy, do wzbogacania wiedzy, podsuwać ciekawe i wartościowe

- książki, czasopisma, gazety, wartościowe programy w telewizji
10. Starać się dostrzec w działalności dziecka konkretne cechy, za które można je pochwalić.
 11. Zachęcać dziecko do bycia indywidualnością

Dzieci uzdolnione przedmiotowo mają prawo do indywidualnego toku nauki danego przedmiotu, czyli ustalonego indywidualnie dla nich programu z określonego przedmiotu realizowanego indywidualnie.

10) Co z tym jedzeniem

Bulimicy i anorektycy są idealnymi dziećmi, wyrastają w poczuciu, że muszą sprostać wymaganiom rodziców, być dobrym wzorcem. Ich rodziny i ich życie często sprawiają wrażenie, że wszystko jest w porządku.

Anoreksja psychiczna (anrexia nervosis- dosł. „odmawianie jedzenia z przyczyn psychicznych” – jadłowstręt psychiczny).

Istota anoreksji:

- jedzenie jest postrzegane jako „grzech, po którym następuje oczyszczanie” ciała za pomocą wywoływania wymiotów „zażywania środków przeczyszczających, intensywne ćwiczenia
- jest ucieczką przed swoją seksualnością
- osoby chore wykorzystują chorobę by zmanifestować swoją niezależność (często jedzenie jest jedyną sferą , którą można kontrolować)

Objawy:

- niezgoda na utrzymanie wagi na poziomie 85% minimalnej wagi odpowiedniej dla wzrostu i wieku
- lęk przed wzrostem wagi, otyłością nawet przy niedowadze
- zaburzenia w postrzeganiu własnego ciała
- lekceważenie zagrożeń wynikających z niedowagi

Statystyki:

- dotyczy najczęściej młodych dziewczyn przed okresem pokwitania, dojrzewających chłopców, młodych mężczyzn, starszych kobiet
- pierwsze objawy 75% 13-18 lat
- jedna na 200-250 może zachorować
- śmiertelność 5-15%

Rodzice:

- nadmiernie kontrolujący ich pojęcie zadbania o dziecko

Osobowość:

- poczucie niskiej wartości
- brak akceptacji siebie
- skłonność do uzależnień
- introwertyzm(zamykanie się w sobie)
- perfekcjonizm
- samolubstwo i upór
- często przygotowują wymyślne posiłki dla innych, choć same nie jedzą.

Wygląd zewnętrzny - wygląd wiewiórki.

Bulimia psychiczna(bulimia nervosa) dost. „, głód wołu”/ patologiczne obżarstwo.

Istota bulimii: wewnątrz ukryty i nie wyrażony gniew, złość, poczucie winy, depresji, które uzewnętrzniają się w napadach obżarstwa. Między okresami obżarstwa, występują wymioty, chorzy utrzymują ścisłą dietę, post. Napady objadania się są ukrywane przed otoczeniem. Objadanie się przynosi satysfakcję, ale zaraz po nim przychodzi poczucie winy, od którego uwalnia przeczyszczenie. BŁĘDNE KOŁO pozwala bulimiczce zaspokajać potrzebę jedzenia bez wzrostu wagi.

Objawy:

- Powtarzające się napady objadania się(2x w tygodniu przez 3 –ce)
- Nawracające nieprawidłowe zachowania (głodzenie się, nadużywanie środków przeczyszczających, wywoływanie wymiotów, w celu unikania wzrostu wagi)
- Brak poczucia kontroli nad jedzeniem
- Zjadanie w ciągu krótkiego czasu dużych ilości jedzenia
- Zaburzony obraz własnego ciała i własnego Ja

Występuje zależność objawów od pory roku (dni pochmurne, okres zimowy).

Konsekwencje bulimii – głównie spowodowane częstymi wymiotami(pozbycie się ważnych składników odżywczych, ból spowodowany wymiotami uwalnia endorfiny, co wywołuje uczucie szczęścia, bycia na „haju”, czego efektem są częstsze wymioty-

BŁĘDNE KOŁO = zaburzenia równowagi w organizmie

- Zaburzenia fizyczne(bóle żołądka, inne zab. somatyczne)
- Zaburzenia emocjonalne(uczucie zmęczenia, poczucie winy, depresja.

Osobowość :

- osoby pogodne
- wykazują chęć pomagania innym
- wewnątrz ukrywają nie wyrażony gniew, złość, poczucie winy, zaburzony obraz swojego ciała(brzydkie, otyłe przy normalnej wadze).

Bulimia stwarza zagrożenie dla życia!

„Warto zdawać sobie sprawę z tego ,jak koncentracja na diecie, przesadna dbałość o fizyczną atrakcyjność, problemy z wyrażaniem siebie i swoich potrzeb przyczyniają się do rozwoju tej groźnej choroby”./ R. Meyer str. 238,„Psychopatologia. Studium przypadków/.

Otyłość (łac. obesitas) – patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia.

Występowanie otyłości

Badacze europejscy uważają, że w Europie około 20% dzieci ma nadmiar masy ciała, z czego

u około 5% stwierdza się otyłość. U zdrowych polskich nastolatków otyłość i nadwaga stwierdzana jest u 12-14% badanych.

W Polsce częstość występowania otyłości waha się w różnych regionach od 2,5 do 12% dzieci i młodzieży. Wśród 3 tysięcy dzieci śląskich między 7 a 9 rokiem życia nadwagę rozpoznano u ponad 15%, a otyłość u prawie 4%.

Otyłość zagraża zdrowiu i życiu dziecka, jest przyczyną wielu chorób: cukrzycy, chorób serca oraz zaburzeń emocjonalnych. Dzieci są wyśmiewane, izolowane, czują się gorsze.

Poproś o pomoc i sprawdź, co kryje się za objadaniem się twojego dziecka.

11) Jak mądrze wybrać szkołę ponadgimnazjalną - rola rodziców w procesie wyboru zawodu i drogi dalszego kształcenia ich dzieci.

Trzy grupy rodziców, pomagających swoim dzieciom w wyborze zawodu:

Rodzice dyrektywni	Wiedzą najlepiej, jaki zawód powinno wybrać ich dziecko; decydują za nie.
Rodzice partnerzy	Nawiązują dialog z dzieckiem; traktują je jak osobę samodzielną, która może potrzebować pomocy.
Rodzice liberalni	Pozostawiają dziecku swobodę działania; nie wtrącają się; nie oceniają; nie kontrolują; nie pouczają; nie udzielają żadnych rad.

Czy rodzic wie?

1. Jakie są potrzeby i zainteresowania dziecka?
2. Czy dziecko potrzebuje pomocy w wyborze zawodu?
3. Czy rodzic wie, jakie są szkoły, które znajdują się najbliżej miejsca zamieszkania?
4. Jaki jest emocjonalny stosunek dziecka do wyboru zawodu?
5. Czy zainteresowania dziecka są szerokie? Czy ma w czym wybierać?
6. Jak dziecko widzi swoją karierę za parę lat? Czy ma jasno określone cele zawodowe na najbliższy czas? Czy wie, z czym wiąże się wybrany przez niego zawód?
7. Czy dziecko posiada wiedzę na temat lokalnego rynku pracy?
8. Czy dziecko zna plusy i minusy wybranego zawodu? Czy wie, jakie trzeba posiadać cechy charakteru?
9. Czy dziecko chętnie rozmawia na temat swoich marzeń? Czy rodzic potrafi wysłuchać, doradzić, nie pouczać?
10. W jaki sposób rodzic może pomóc swojemu dziecku?

Wybór zawodu i drogi dalszego kształcenia jest trudny w każdym wieku. Gimnazjalista lub uczeń szkoły ponadgimnazjalnej może potrzebować pomocy w tym zakresie ze strony rodziców.

Co to oznacza dla rodziców?

Aktywne wspieranie w wyborze zawodu i szkoły, to przede wszystkim bycie przy dziecku, reagowanie na jego prośbę o pomoc i nie wtrącanie się dopóki dziecko o to nie poprosi. Wspieranie to nie oznacza narzucania swojej racji, zdania. Musimy pamiętać, że to decyzja dotycząca życia naszego dziecka, nie nas samych. Powinniśmy odpowiednio rozmawiać z własnym dzieckiem. Możemy oczywiście poinformować go o tym, jakie jest nasze zdanie, jak my widzimy pewne rzeczy. Powinna to być jednak tylko informacja. Dziecko musi samo podjąć decyzję, szczególnie jeśli jest to decyzja, która wpływa na jego dalsze życie.

Warto włączyć się w ten proces wykorzystując własny bagaż doświadczeń. Nie możemy jednak kierować się tylko i wyłącznie swoimi przeżyciami. Obecne czasy i sytuacja naszego dziecka są bowiem zupełnie inne.

Rodzice, jako osoby odpowiedzialne za naukę dzieci, często kierują się własnymi ambicjami. Pragną, by ich dziecko wybrało zawód prestiżowy, najlepiej wiążący się z dobrą pozycją społeczną, finansową. Należy jednak pamiętać, że w procesie podejmowania decyzji najważniejsze jest zdanie dziecka, jego potrzeby i możliwości psychofizyczne.

Od najmłodszych lat uczniowie obserwują jak rodzice pracują, widzą ich stosunek do swojego zawodu. Rodzice są dla nich głównym źródłem informacji na temat zawodów. Są osobami, z których wiedzą i zdaniem liczą się najbardziej.

Należy więc unikać zniechęcania. Nie można sugerować, że niektóre zawody są mało interesujące, że nie warto o nich myśleć.

Zdarza się również, że rodzice nierealnie oceniają uzdolnienia swoich dzieci i doradzają im profesje, którym potem nie będą w stanie sprostać.

Nie należy:

- układać za dziecko jego planów na przyszłość, bo to co jest ważne i atrakcyjne dla rodziców nie musi być tak samo odbierane przez ich dzieci. Poza tym odsuwamy dzieci od podejmowania decyzji w ich sprawie,
- porównywać własnego dziecka do kogoś innego i podsuwać mu rozwiązania, które ktoś inny wybrał,
- podsuwać decyzji, wyborów o których rodzice sami marzyli w przeszłości,
- wymagać określonej decyzji o zawodzie i szkole jeśli nie wiążą się z zainteresowaniami dziecka,
- wymagać danej decyzji o wyborze szkoły, kierunku dalszej nauki – jeśli nie pozwalają na to możliwości dziecka,
- narzucać mu decyzji zawodowej czy edukacyjnej.

Aby aktywnie wspierać własne dziecko musimy umieć je wysłuchać, musimy być empatyczni, powinniśmy znać potrzeby i zainteresowania naszego dziecka. Warto również zwrócić uwagę na to, że przed podjęciem ostatecznej decyzji o wyborze szkoły/zawodu należy pomyśleć o:

- stanie zdrowia i ogólnej sprawności,
- zdolnościach dziecka, jego zainteresowaniach i pasjach,
- temperamencie i charakterze,
- dowiedzieć się o perspektywie zatrudnienia w danym zawodzie,
- na czym polega praca w tym zawodzie, w jakim środowisku i warunkach się go

wykonuje, jakie w nim stawia wymagania dotyczące np. umiejętności, stanu zdrowia, cech charakteru, jakie są drogi zdobycia zawodu,

- czy jest dogodny dojazd do szkoły (godziny połączeń, częstotliwość), na praktyki,
- jaka jest baza dydaktyczna i kadra pedagogiczna konkretnej szkoły, jakie są opinie o jej absolwentach, atmosferze szkoły — czy ludzie, którzy ją kończą, są zadowoleni?

Dziecko powinno uwzględnić informacje o sobie, poznać szczegółowo zawody które je interesują oraz możliwości dalszego kształcenia.

Aby w odpowiedni sposób wesprzeć dziecko powinniśmy pomóc mu w procesie zbierania informacji na powyższe punkty.

Możemy pomóc:

- zebrać dziecku informacje o sobie (rodzice najlepiej znają możliwości, predyspozycje i zalety dziecka, mogą zwrócić mu uwagę na jego zainteresowania, zdolności),
- w zbieraniu informacji o zawodach, wspólnie je analizować, pomóc zrozumieć,
- zebrać informacje o szkołach, kierunkach kształcenia, zasadach i kryteriach naboru,
- skonfrontować wymagania stawiane w zawodzie i szkole z zainteresowaniami i predyspozycjami dziecka,
- wspólnie przeanalizować różne możliwości wyboru i przedyskutować „za” i „przeciw” każdej decyzji.

Należy jednak pamiętać, że dziecko musi samo podjąć ostateczną decyzję.

Pozytywny wpływ rodziny polega na pomocy w zebraniu potrzebnych informacji, umożliwiających podjęcie decyzji. Rodzice wspierają również swoje dziecko upewniając je w tym, że dobrze wybrało.

Jeśli mimo pomocy rodziców – uczeń ma nadal problemy z podjęciem decyzji o wyborze zawodu i szkoły można skorzystać z pomocy doradcy zawodowego w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

12) Narkotyki – na pewno nie moje dziecko – a może jednak?

Podział narkotyków wg WHO (Światowej Organizacji Zdrowia):

- opiaty
- psychostymulatory
- kokaina
- marihuana i haszysz
- halucynogeny
- środki lotne
- leki uspokajające i barbiturany
- NIKOTYNA
- ALKOHOL
- steroidy

Najciężej uzależniają opiaty (morfina, heroina, polski kompot! Opiaty redukują ból, znoszą konieczność zaspokajania potrzeb i tych fizjologicznych (np. nie chce się jeść) i tych wyższego rzędu - psychicznych. Po nich świat wydaje się lepszy, działają tonizująco. Najczęściej sięgają po nie dzieci, które mają niezaspokojone potrzeby wyższego rzędu, czyli miłości, akceptacji, przynależności itp.

Wyróżniamy trzy rodzaje uzależnienia:

1. fizyczne - zwiększa się tolerancja na narkotyk - trzeba brać większą ilość, aby osiągnąć ten

sam efekt. A brak narkotyku wywołuje syndrom abstynencki (bardzo złe samopoczucie fizyczne i psychiczne - drżenie całego ciała, objawy grypy)

2. psychologiczne - brak konieczności zaspokajania potrzeb psychicznych

3. społeczne - istotna jest tu przynależność do grupy akceptującej w braniu.

Najszybciej następuje uzależnienie fizyczne (w przypadku heroiny wystarcza **2 - 3 miesiące próbowania!**)

Psychostymulatory (speedy) (napędzacz) np. amfetamina - poprawiają pamięć (ale tylko świeżą - człowiek szybko się uczy i tak samo szybko zapomina), ułatwiają koncentrację uwagi, czynią człowieka interesującym, super sprawnym - czyli atrakcyjnym społecznie. Do niedawna uważano, że to „dobrodziejstwo” nawet nie uzależnia fizycznie. Jednak objawy abstynenckie przeżywane są bardzo ciężko - niemożność spania (tygodniami), samopoczucie depresyjne i psychozy amfetaminowe - już po 2 - 3 miesiącach brania całkowita utrata kontaktu z rzeczywistością.

W trakcie imprez techno popularne jest zażywanie extazy.

Wcale nie łatwo poznać, że dziecko zażyło jakiś środek, ale niektóre zachowania powinny wzbudzić Twój niepokój.

Objawy po heroinie:

- źrenice, jak szpileczki
- błyszczące oczy (widać przy oczach jasnych)
- swędzący nos i ciągle jego pocieranie
- drapanie się po ciele
- lekko bełkotliwa mowa (po dużej dawce).

Objawy po amfetaminie:

- lekkie podniecenie
- szybsze ruchy
- ruchy tzw. kanciaste

W Polsce jest także dostępna **kokaina**. Ludzie ją wzięwają, wcierają w dziąsła, w narządy rodne - stąd ich błony śluzowe często ulegają procesom zapalnym (może to być znaczący objaw). Odmianą, którą się pali, jest mocniejszy i szybciej działa (sekundy) jest **crack**.

Kokaina ma działanie halucynogenne. Po niej ludziom wydaje się, że są genialni i mają niesamowite możliwości. Kokaina nie pobudza zdolności twórczych, ale człowiek odnosi takie wrażenie. Przy tym działa bardzo krótko - zaledwie parę minut.

Marihuana i haszysz.

Obecnie dostępna marihuana to genetycznie przetwarzane nasiona o nazwie skoon, to nie są jak kiedyś w czasach Dzieci Kwiatów nasionka z Azji!!! Długotrwałe palenie marihuany powoduje zmiany charakterologiczne - osłabienie woli, brak celu życiowego. Dziecko staje się apatyczne, zniechęcone, bierne.

Objawy palenia marihuany:

- lekko zaczerwienione oczy
- wesołkowatość (dziecko śmieje się z byle czego)

- zwiększony apetyt
- wszystko smakuje niesamowicie.

Halucynogeny np. LSD (w postaci małych znaczków, bo dawka narkotyku to kropka wielkości główki szpilki), powodują halucynacje. Jeśli człowiek był w złym nastroju to i te halucynacje mogą być nieprzyjemne. Mogą uszkadzać Centralny Układ Nerwowy za czym przemawia efekt **flash back** - halucynacje pojawiające się nawet po paru latach od zaprzestania brania narkotyku! Halucynogeny uzależniają psychicznie. Człowiek może mieć wrażenie, że potrafi fruwać. Przypadki niewyjaśnionego wypadnięcia z okna młodego człowieka czasami spowodowane są zażyciem LSD.

Rodzicu! W Polsce rosną obecnie modne wśród młodzieży **grzyby halucynogenne**.

Te rosnące u nas mają wprawdzie mało ksylocybiny za to są bardzo trujące. Trans narkotyczny po grzybach halucynogennych trwa 2 - 3 doby.

Środki lotne, czyli znane **kleje** zaraz po papierosach są najbardziej niebezpieczne, bo trwale uszkadzają Centralny Układ Nerwowy o czym świadczą zmiany w zapisie eeg.

Objawy: Po kleju dzieci są agresywne i trudno nawiązać z nimi kontakt.

Zmiany charakterologiczne pojawiają się szybko i są nieodwracalne.

Środki uspokajające i barbiturany. Po nie młodzież sięga niechętnie - chyba, że są dostępne w domu. Barbiturany też uszkadzają CUN i uzależniają (dawne tabletki przeciwbólowe z krzyżykiem)

Nikotyna środek uzależniający najbardziej szkodliwy a wraz z **alkoholem** o największym przyzwoleniu społecznym. Najbardziej rozpowszechnione, gdyż można te środki **kupić legalnie i bez większego wysiłku!**

Sterydy - obecnie w modzie i obowiązkowe na siłowniach, powodują uzależnienie psychiczne. Jest to uzależnienie - dbanie o mięśnie. Niestety sterydy odwadniają też kręgosłup, co grozi wczesną osteoporozą.

Dopalacze to termin używany potocznie dla nazwania substancji o działaniu psychoaktywnym, które bardzo często nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii

Wpływają na układ nerwowy, wprowadzają w stan odurzenia czy euforii, więc działają jak narkotyki. W ich skład wchodzi dziesiątki substancji, w tym te pochodzenia naturalnego – zioła z Azji czy Ameryki, grzyby uznawane u nas za niejadalne. Poszczególne ich składniki mogą również powodować zaburzenia neurologiczne, bóle brzucha, nudności, wymioty, zaburzenia widzenia, a nawet śpiączkę.

Dopalacze najkrócej można by nazwać zamiennikami narkotyków, które działają na człowieka w bardzo podobny sposób jak prawdziwe narkotyki. Są bardziej złożone w swojej budowie w porównaniu z narkotykami. To właśnie nadmiar środków chemicznych powoduje dużo działań niepożądanych.

JAK ZAPOBIEGAĆ UZALEŻNIENIOM WŚRÓD DZIECI?

1. Rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach.
2. Naucz się naprawdę wysłuchiwać swoje dziecko.

3. Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą.
4. Pomóż dziecku zbudować jasny system wartości.
5. Bądź dobrym modelem i przykładem.
6. Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów .
7. Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.
8. Zachęcaj dziecko do rzeczy zdrowych i twórczych.
9. Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci.
10. Wiedz, jak postąpić, gdy coś podejrzewasz czyli: Rodzicu! Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko jest uzależnione zgłoś się do Poradni Uzależnień celem diagnozy i ustalenia dalszych kroków leczenia.

13) Mój przyjaciel komputer

O początku problemu mówić można kiedy dziecko przed komputerem (w Internecie, grając w gry komputerowe) spędza się coraz więcej czasu i jest on używany w celu osiągnięcia satysfakcji, odreagowania czy ucieczki od codzienności. Wiąże się to zwykle z zaniedbaniem kontaktów społecznych w realnym świecie.

Obserwuje się równocześnie:

- próby kontroli i/lub ograniczania czasu spędzonego w Internecie;
- tolerancję uzależnieniową – rosnącą potrzebą wydłużania czasu spędzonego w Internecie, podczas grania w gry- by osiągnąć pożądaną poziom satysfakcji;
- zespół abstynencyjny i zaburzenia nastroju – doświadczanie niepokoju, bezsenności, rozdrażnienia, zmian nastroju lub depresji gdy niemożliwe jest korzystanie z Internetu, gier, zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy korzystanie to zostanie niespodziewanie przerwane;
- kłamstwa na temat czasu spędzonego przed komputerem na graniu w gry komputerowe, w Internecie, usprawiedliwianie nadmiernego korzystania;
- korzystanie z Internetu mimo świadomości negatywnych skutków, jakie się z tym wiążą.

Test: Czy Twoje dziecko jest uzależnione od Internetu, gier, w tym sieciowych?

Dr Kimberly Young (amerykańska psycholog, jedna z pierwszych osób prowadzących badania nad uzależnieniem internetowym) przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu.

Aby rozpoznać, czy Twoje dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania:

1. Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane Internetem (często myśli o poprzednich, bądź następnych pobytach w Sieci)?
2. Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
3. Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
4. Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
5. Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione gdy nie może korzystać z Internetu?

6. Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
7. Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu?
8. Czy używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Jeśli Twoje dziecko w co najmniej 5 punktach odpowiedziało „Tak” istnieje duże ryzyko uzależnienia od Internetu, Bardzo często jest to związane z uzależnieniem od gier.

Skutki nadużywania komputera występujące u dzieci:

- Odcięcie emocjonalne od świata zewnętrznego;
- Zmniejszenie liczby bezpośrednich kontaktów rówieśniczych;
- Zwiększająca się skłonność do wycofywania się z kontaktów interpersonalnych w realnym świecie w sytuacji wystąpienia trudności z nimi związanych;
- Podwyższone ryzyko (z racji dłuższego przebywania w Sieci) kontaktu z treściami niewłaściwymi dla młodych ludzi i uznania ich za „normalne”, np. gry komputerowe gloryfikujące przemoc czy wulgarny język, treści pornograficzne lub inne treści destrukcyjnie wpływających na rozwój osobowości i kontakty międzyludzkie;
- Zmiana języka (jego zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- Uzależnienie od gier komputerowych (częściej dotyczy dzieci) oraz od Internetu (częściej dotyczy młodzieży);
- Dotyczące zdrowia: brak troski o zdrowie (zarywanie nocy, zaniedbywanie posiłków) i higienę osobistą, pogorszenie wzroku, bóle głowy, mięśni, pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, podrażnienia skóry (spowodowane kontaktem z dużą ilością cząsteczek kurzu dodatkowo zjonizowanych przez kineskop monitora), nadpobudliwość, bezsenność.

Zacznij się niepokoić gdy:

- Dziecko wpada w ciągi komputerowe siedzi po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać.
- Jest rozdrażnione, gdy nie może skorzystać z komputera.
- Zaniedbuje inne ulubione zajęcia na rzecz komputera.
- Jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w realnym, np. nie odrabia lekcji, zaniedbuje przyjaciół.
- Ucieka przed rzeczywistymi problemami w świat wirtualny.
- Używa komputera, by poprawić sobie nastrój.
- Próbuje ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem lecz to mu się nie udaje.

Gdy zacznasz mieć obawy, że twoje dziecko się uzależnia:

- Pamiętaj, że to poważna sprawa i nie wymagaj, by dziecko po prostu „rzuciło” komputer.
- Powiedz dziecku, że widzisz problem, choćby zaprzeczało. Nazwij niepokojące Cię zachowania i ich konsekwencje.
- Przygotuj się na to, że dziecko może nie dostrzegać problemu i nie mieć motywacji do zmiany, dopóki nie znajdzie się w poważnym kryzysie.
- Poszukaj pomocy u specjalisty.

- Dodawaj odwagi, okazuj że kochasz, mimo że nie akceptujesz jego zachowania.
- Pozwól mu ponosić odpowiedzialność i koszty uzależnienia.
- Bądź stanowczy i konkretny, nawet jeśli łatwiej uwierzyć w zapewnienia dziecka, że kontroluje swoje zachowanie.
- Nie zapomnij, że osoby uzależnione tworzą system usprawiedliwiania i zakłamywania rzeczywistości. Twoja jasność, szczerłość i konsekwencja w pilnowaniu umów może być pomocna.
- Pomóż uzależnieniu od komputera zastąpić innymi czynnościami, które zaspokajają podobne potrzeby i wypełniają wolny czas.
- Doceniaj zmiany i osiągnięcia.
- Poszukaj wsparcia dla siebie podczas długiego procesu pomagania dziecku. Nie jesteście jedyną rodziną z takim problemem.