

## ***Porady dla rodziców:***

- Czym żyje dziecko, tego się nauczy,
- Uzależnienie od komputera i Internetu,
- Uczeń z dysleksją w domu,
- Agresja w szkole,
- Anoreksja - co powinni wiedzieć rodzice,
- Substancje psychoaktywne a świadomość rodziców,
- Apel Twojego dziecka,
- Informacje dla rodziców.

*Czym dziecko żyje, tego się nauczy Uzależnienie od komputera i Internetu Uczeń z dysleksją w domu*

*Agresja w szkole Anoreksja – co powinni wiedzieć rodzice Substancje psychoaktywne a świadomość rodziców*

*Apel Twojego dziecka Informacje dla rodziców*

### ***Czym dziecko żyje, tego się nauczy***

Jeśli dziecko żyje w atmosferze krytyki - uczy się potępiać.

Jeśli dziecko doświadcza wrogości - uczy się walczyć.

Jeśli dziecko musi znosić kpiny - uczy się nieśmiałości.

Jeśli dziecko jest zawstydzane - uczy się poczucia winy.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze tolerancji - uczy się być cierpliwym.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze zachęty - uczy się ufności.

Jeśli dziecko jest akceptowane i chwalone - uczy się doceniać innych.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze uczciwości - uczy się sprawiedliwości.

Jeśli dziecko żyje w poczuciu bezpieczeństwa - uczy się ufności.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze aprobaty - uczy się lubi siebie.

Jeśli dziecko żyje w atmosferze akceptacji i przyjaźni - uczy się tego, jak znaleźć miłość w świecie.

Autor nieznany, Los Angeles 1991 r.

### ***Uzależnienie od komputera i Internetu***

Dla wielu dorosłych Polaków Internet jest czymś nowym i nieznanym. Znacznie ponad połowa z nich deklaruje wręcz niechęć do Sieci. Tymczasem coraz większa liczba dzieci zaczyna korzystać z niego coraz wcześniej i robi to coraz dłużej - Internet stał się nieodłącznym elementem zabawy, nauki i pracy. Dlatego ważne jest, abyśmy znali podstawowe możliwości jakie oferuje Sieć, rozumieli co dzieci mają na myśli kiedy rozmawiają o czatach, spamie itp.. W stosunku do najmłodszych zaś wiedza ta przyda się do wytłumaczenia im tych zagadnień, a także wyczerpania na możliwe zagrożenia.

Oprócz wielu zalet, jakie niesie ze sobą używanie Internetu, istnieje też jego ogromna wada – ryzyko uzależnienia się. Szczególnie problem ten dotyczy dzieci, gdyż z racji swojej niedojrzałości uzależniają się dużo szybciej niż dorośli. Różnorodność aktywności, których podejmowanie w Internecie jest atrakcyjne, sprawia, że młodzi ludzie poświęcają mu coraz więcej czasu. Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburza ich rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia od Internetu.

Szacuje się, że obecnie uzależnionych jest od kilku do kilkunastu procent użytkowników Internetu, a zagrożonych uzależnieniem może być około jedna trzecia.

#### **Objawy uzależnienia od Internetu:**

O początku problemu mówić można kiedy w Internecie 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 by osiągnąć pożądaną poziom satysfakcji;
- zespół abstynencyjny i zaburzenia nastroju – doświadczanie niepokoju, bezsenności, rozdrażnienia, zmian nastroju lub depresji gdy niemożliwe jest korzystanie z Internetu zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy korzystanie to zostanie niespodziewanie przerwane;
- kłamstwa na temat czasu spędzonego w Internecie, usprawiedliwianie nadmiernego korzystania;
- korzystanie z Internetu mimo świadomości negatywnych skutków, jakie się z tym wiążą;

#### **Skutki nadużywania Internetu 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 dodatnio zjonizowanych przez kineskop monitora), nadpobudliwość, bezsenność.

#### **Zasady bezpieczeństwa mogące pomóc w zapobieganiu uzależnieniu dziecka od Internetu**

- Czas spędzany przez dzieci w Internecie musi być określony - pół godziny, godzina dziennie jest zupełnie wystarczająca.
- Godziny używania Internetu to godziny funkcjonowania innych domowników (potrzebna jest ich obecność i kontrola – komputer powinien być ustawiony tak, by dorośli mieli możliwość sprawdzania co robi przy nim dziecko). Dzieci nie powinny używać Internetu w czasie przeznaczonym na naukę, ruch na świeżym powietrzu, posiłki, sen.
- Uzgadniamy, co robi dziecko w sieci – małe dzieci potrzebują pełnej kontroli rodzica, starsze – zasad dotyczących czasu i sposobu używania Internetu.

Co zrobić w przypadku podejrzenia, że dziecko może być uzależnione od Internetu?

- ◆ Odseparować dziecko od Internetu (wyłączyć lub zawiesić usługę).
- ◆ Skontaktować się z terapeutą w celu postawienia diagnozy i ewentualnej terapii.
- ◆ Wątpliwości kontaktować można ze specjalistami z helpline.org.pl – [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl), [helpline@helpline.org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl), tel. 0-800-100-100.

Przydatne linki:

Strona poświęcona zagadnieniu uzależnienia od Internetu [www.sieciholizm.eu](http://www.sieciholizm.eu)

Informacje o terapeutach uzależnień: [www.ipz.edu.pl](http://www.ipz.edu.pl)

### ***10 rad dla rodziców dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci.***

#### **1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.**

Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować. Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy – [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)). Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po Sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

#### **2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie**

Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

### **3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci.**

Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie s ię z nieznanymi poznanymi w Sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie po uzyskanej zgodzie rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych lub przyjaciół.

### **4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.**

Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

### **5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci.**

Wiele dzieci używa Internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Mali internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w Sieci informacje są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

### **6. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka.**

Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.

### **7. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.**

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u ([www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.

### **8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.**

Przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (zasady Netykiety znajdziesz na stronie [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)) Twoje dzieci powinny je poznać (nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów, itp.).

### **9. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko.**

Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z Sieci (wzory Umów Rodzic-Dziecko znajdziesz na stronie [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)) oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

### **10. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami.**

Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarczycielem rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez Sieć bogactwa.

### ***Test: Czy Twoje dziecko jest uzależnione od Internetu?***

Dr Kimberly Young w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Aby rozpoznać, czy Twoje dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane Internetem (często myśli o poprzednich, bądź następnych pobytach w Sieci)?
  - Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
  - Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
  - Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
  - Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione gdy nie może korzystać z Internetu?
  - Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
  - Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu?
  - Czy używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?
- Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od Internetu.

### ***Uczeń z dysleksją w domu***

*Co to jest dysleksja rozwojowa?*

**DYSLEKSJA ROZWOJOWA** - to nazwa całego zespołu specyficznych trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci o prawidłowym rozwoju umysłowym, w uproszczeniu zwanego dysleksją. Określenie „rozwojowa” oznacza, iż opisane trudności występują w nasilonym stopniu od początku nauki szkolnej. „Dysleksja nabyta” to utrata już opanowanej umiejętności czytania, co zdarza się w wyniku urazu mózgu, na przykład po wypadku. Trudności o charakterze dyslektycznym są spowodowane zaburzeniami niektórych funkcji poznawczych i ich integracji, uwarunkowanymi nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego.

Trudności w czytaniu i pisaniu (dysleksja rozwojowa) mogą występować w trzech formach – w postaci izolowanej, np. tylko w postaci trudności z nauczeniem się poprawnej pisowni, lub jako zespół dwóch lub nawet trzech form tych zaburzeń:

- ◆ **DYSLEKSJA** – specyficzne trudności w czytaniu, którym najczęściej towarzyszą trudności w pisaniu;
- ◆ **DYSORTOGRAFIA** – specyficzne trudności z opanowaniem poprawnej pisowni (w tym błędy ortograficzne);
- ◆ **DYSGRAFIA** – niski poziom graficzny pisma (tzw. brzydkie pismo).

**PRZYCZYNY** – uwarunkowania tych zaburzeń są wielorakie. Wskazuje się na dziedziczność, zmiany anatomiczne oraz zaburzenia fizjologiczne układu nerwowego (w okresie ciąży i porodu o nieprawidłowym przebiegu). Zaniedbanie środowiskowe oraz brak szybkiej interwencji pogłębia zaburzenia i trudności dziecka.

**CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA** – w literaturze europejskiej podaje się, że dzieci z dysleksją stanowią 10–15% uczniów, w tym 4% to przypadki bardzo nasilonych trudności, które można byłoby określić nazwą głębokiej dysleksji. Badania w Polsce określają odsetek dysleksji na 9–10% (Bogdanowicz, Jaklewicz 1968–1982). Oznacza to, że w przeciętnej klasie jest 3 – 4 uczniów dyslektycznych, najczęściej są to chłopcy.

**Symptomy dysleksji**

Symptomy dysleksji można zaobserwować między innymi w:

- czytaniu: wolne tempo czytania, słaba technika czytania (przedłużony etap głoskowania), znaczna liczba błędów, charakterystyczny rodzaj błędów (zależne od dysfunkcji, które są przyczyną tych trudności), słabe rozumienie przeczytanego tekstu i niechęć do czytania;
- pisaniu: trudności w pisaniu ze słuchu, ze wzoru i z pamięci, charakterystyczne błędy w pisaniu (zależne od dysfunkcji, które są przyczyną tych trudności);

Symptomy dysleksji rozwojowej zmieniają się na poszczególnych etapach rozwoju i edukacji. Inne są w okresie poprzedzającym naukę, odmienne w okresie nauczania początkowego, a jeszcze inne na poziomie starszych klas szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych. Dysleksja nie ustępuje samoistnie, należy ją postrzegać jako problem całego życia, stąd u osób dorosłych też

obserwuje się charakterystyczne symptomy dysleksji. Właściwą diagnozę może postawić tylko specjalista, dlatego po zauważeniu symptomów charakterystycznych dla dysleksji należy udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej.

## **Dysleksja nie może być wymówką**

Uczeń z dysleksją ma prawa, ale również obowiązki!

Prawa uczniów z dysleksją są związane z dostosowaniem wymagań do ich możliwości. W praktyce sprowadza się to do obniżenia wymagań w pewnych zakresach, między innymi ortografii, oraz pisania sprawdzianów i egzaminów w warunkach dostosowanych do rodzaju trudności.

Obowiązkiem ucznia z dysleksją jest podjęcie dodatkowej pracy nad swoimi trudnościami oraz dokumentowanie jej w osobnym zeszycie. Oznacza to, że w pewnym zakresie wymagania wobec niego powinny być zwiększone.

Otrzymanie opinii stwierdzającej dysleksję nie jest ostatnim, ale pierwszym krokiem na drodze do pokonania trudności. Dysleksja nie ustępuje samoistnie, należy ją postrzegać jako problem całego życia.

Jedynym sposobem na przezwycięzenie trudności jest systematyczna praca. Można ją rozpocząć w każdym wieku. Nie jest prawdą, że podjęcie terapii w późniejszym wieku szkolnym jest bezzasadne.

Ucniowie z dysleksją wymagają postępowania dostosowanego do ich specjalnych potrzeb na każdym etapie nauczania. Nigdy nie jest za późno, choć oczywiste jest, że im wcześniejsza pomoc, tym lepszy efekt i mniejsze nasilenie trudności.

Dysleksji nie można przyrównać do choroby, która wskutek zastosowania trafnego leku mija bezpowrotnie. Problem pozostaje nawet wtedy, gdy wydaje się, że ustąpiły symptomy. Praktyka wskazuje, że zaprzestanie wykonywania ćwiczeń usprawniających funkcje poznawcze powoduje nawrót trudności, dlatego ważne jest, by pracować systematycznie przez cały okres nauki szkolnej. Na czym polega praca z uczniem dyslektycznym?

Ucniowie z dysleksją wymagają w procesie edukacji specjalistycznej pomocy i opieki dydaktycznej.

- Powinni uczęszczać na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w szkole lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
- Nauczyciele wszystkich przedmiotów powinni dostosowywać wymagania do ich specjalnych potrzeb.
- I wreszcie niezbędnym warunkiem skutecznego oddziaływania jest codzienne wykonywanie dodatkowych ćwiczeń w domu.

Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne zwane są również terapią pedagogiczną. Ich istota sprowadza się do korekcji, czyli usprawniania zaburzonych funkcji poznawczych i ruchowych dziecka oraz ich współdziałania, a także do kompensacji – usprawniania funkcji dobrze rozwijających się w celu wspomaganie lub częściowego zastępowania funkcji słabszych. Na zajęciach terapii, obok usprawniania funkcji uczestniczących w nauce czytania i pisania, rozwija się umiejętność czytania (technika i rozumienie czytanej treści), pisania (poprawność ortograficzna i wygląd graficzny pisma) i mówienia.

Każde dziecko z dysleksją ma prawo uczestniczyć w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, co gwarantują stosowne rozporządzenia, jednak w praktyce okazuje się, że nie wszystkie szkoły organizują takie zajęcia. O pomoc można się zwrócić także do najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdzie również prowadzi się zajęcia terapii pedagogicznej. Można też skorzystać

z usług prywatnych terapeutów.

Dostosowanie wymagań do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów z dysleksją oznacza zastosowanie przez nauczycieli wszystkich przedmiotów takich kryteriów egzekwowania wiedzy i umiejętności, które uwzględniają możliwości i ograniczenia oraz mocne strony rozwoju i funkcjonowania dziecka.

Samodzielna praca w domu - jest konieczna niezależnie od tego, czy uczeń uczestniczy w zajęciach

korekcyjno-kompensacyjnych, czy też nie. Najlepiej, gdy odbywa się to przy współpracy z nauczycielem, który pełni funkcję koordynatora, a jego rola polega na zaplanowaniu zadań i sprawdzeniu ich wykonania. Raz w tygodniu nauczyciel omawia z uczniem efekty jego pracy i proponuje kolejne ćwiczenia. Skuteczność terapii zależy od systematyczności i wytrwałości, jak również od właściwego postępowania nauczyciela wobec ucznia w szkole oraz współpracy między rodzicami, nauczycielami i uczniem.

Gdzie szukać pomocy?

Badania diagnostyczne służące postawieniu diagnozy dysleksji rozwojowej są dokonywane w poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Każda szkoła współpracuje z poradnią. Dziecko może zostać skierowany na badanie przez szkołę (za zgodą rodziców) lub rodzic może samodzielnie udać się do poradni. Oprócz poradni publicznych, w których diagnoza przeprowadzana jest bezpłatnie i każde dziecko ma do niej prawo, w Polsce istnieją poradnie niepubliczne, w których badanie jest odpłatne. Po badaniu rodzice otrzymują pisemną opinię, która powinna być przekazana szkole, by dziecko mogło skorzystać z przysługujących mu praw.

### ***DEKALOG rodziców i nauczycieli dzieci z dysleksją***

***NIE: „Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe”***

1. Nie traktuj dziecka jako chorego, kalekiego, niezdolnego, złego lub leniwego.
2. Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka, w nadziei, że to zmobilizuje je do pracy.
3. Nie łudź się, że dziecko „samo z tego wyrośnie”, „weźmie się w garść” lub że „ktośje z tego wyleczy”.
4. Nie spodziewaj się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisania i że skończą się w młodszym klasach szkoły podstawowej.
5. Nie ograniczaj dziecku zajęć pozalekcyjnych, ale i nie zwalnij go od systematycznych ćwiczeń.

***TAK: „Strzeżonego Pan Bóg strzeże”***

1. Staraj się zrozumieć swoje dziecko: jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiegać trudnościom szkolnym.
2. Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować trudności dziecka. Skonsultuj się ze specjalistą.
3. Rodzice powinni być w stałym kontakcie z nauczycielami, obie strony powinny korzystać z literatury fachowej.
4. Bądź życzliwym, pogodnym i cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem dzieckaw jego kłopotach szkolnych.
5. Chwal i nagradzaj dziecko nie tyle za efekty pracy, ile za włożony w nią wysiłek. Spraw, by praca z dzieckiem stała się przyjemna dla was obojga.

### ***Agresja w szkole***

**DROGI RODZICU!**

Gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane w szkole, przeżywasz szok i nie wiesz, co z tym faktem zrobić. Jest Ci trudno w to uwierzyć. Wydaje Ci się, że to Twoja wina i czujesz złość. Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko przeżywa to samo i to Ty musisz mu pomóc.

Niektóre dzieci ukrywają swój problem. To nie oznacza, że nie mają do Ciebie zaufania - być może nie chcą Cię zmartwić, albo wstydzą się, że nie potrafią sobie same poradzić i wina tkwi w nich samych. Takie dziecko najczęściej nie lubi szkoły. Rano przed wyjściem skarży się na bóle głowy, gardła, brzucha, na gorączkę. Jeśli zauważysz takie objawy u swojego dziecka, zastanów się, czy powodem nie jest prześladowanie w szkole.

Jest wiele sygnałów, które świadczą o tym, że Twoje dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej.

### ***Agresja w szkole***

**DROGI RODZICU!**

Gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane w szkole, przeżywasz szok i nie wiesz, co z tym faktem zrobić. Jest Ci trudno w to uwierzyć. Wydaje Ci się, że to Twoja wina i czujesz



złość. Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko przeżywa to samo i to Ty musisz mu pomóc. Niektóre dzieci ukrywają swój problem. To nie oznacza, że nie mają do Ciebie zaufania - być może nie chcą Cię zmartwić, albo wstydzą się, że nie potrafią sobie same poradzić i wina tkwi w nich samych. Takie dziecko najczęściej nie lubi szkoły. Rano przed wyjściem skarży się na bóle głowy, gardła, brzucha, na gorączkę. Jeśli zauważysz takie objawy u swojego dziecka, zastanów się, czy powodem nie jest prześladowanie w szkole.

Jest wiele sygnałów, które świadczą o tym, że Twoje dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej.

### **Obserwuj zachowania dziecka i zawsze reaguj, gdy Twoje dziecko:**

- ◆ nie chce wychodzić z domu albo wychodzi bardzo późno lub bardzo wcześnie,
- ◆ wraca ze szkoły później, okrężną drogą,
- ◆ wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami,
- ◆ ma podarte ubranie,
- ◆ znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne,
- ◆ prosi Cię o ponowne kupienie "zgubionych" (zabranych lub ukradzionych) przedmiotów,
- ◆ często "gubi" pieniądze i prosi o drobne na "składkę",
- ◆ nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle,
- ◆ prosi o "załatwienie" zwolnienia z WF,
- ◆ kłóci się ze swoimi przyjaciółmi,
- ◆ jest ciche, izoluje się,
- ◆ jest agresywne w stosunku do innych domowników, np. rodzeństwa,
- ◆ ma gorsze wyniki w nauce,
- ◆ opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje,
- ◆ ma problem ze snem lub senne koszmary, płacze w nocy.

Jeśli zauważysz u dziecka wyżej wymienione zachowania, porozmawiaj z nim.

### **Zadaj kilka prostych pytań:**

- ◆ Co robiło dzisiaj w szkole?
- ◆ Co robiło podczas długiej przerwy?
- ◆ Czy robiło coś, co mu się szczególnie podobało?
- ◆ Czy robiło coś, co mu się nie podobało?
- ◆ Czy jest jakaś lekcja, której nie lubi?
- ◆ Czy jest ktoś w szkole, kogo nie lubi i dlaczego?
- ◆ Czy czeka, aby iść jutro do szkoły?

### **Co robić?**

- ◆ Najgorsze co możesz zrobić, to zareagować zbyt ostro. Mimo odczuwanej złości staraj się nie zachować agresywnie, nie rozwiązuj sprawy sam np. wymierzając karę sprawcy.
- ◆ Postaraj się nie obwiniać szkoły i nauczycieli. Pamiętaj, że jeśli nie wiedziałeś o prześladowaniu swojego dziecka, szkoła może również nie zdawać sobie z tego sprawy. Poinformuj wychowawcę - to on powinien pokierować dalej sprawą. Możesz także zwrócić się do pedagoga szkolnego.
- ◆ Wobec swojego dziecka staraj się zachować tak, aby mu pomóc. Nie obwiniaj go, niezależnie od tego, jak radziło sobie z prześladowaniem. Nie miej do niego pretensji, jeśli nie powiedziało Ci, że jest ofiarą przemocy. Zachęć, aby opowiedziało Ci o wszystkim - pomoże mu to poradzić sobie z napięciem i odreagować trudne emocje. Zapewnij, że zrobisz wszystko, aby mu pomóc i nie dopuścisz do podobnych sytuacji w przyszłości.

### *Anoreksja, czyli co powinni wiedzieć rodzice*

Co druga polska 15-latką uważa, że jest za gruba, stosuje dietę lub sądzi, że powinna to robić.

Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, polega na obsesyjnej niechęci do jedzenia. Zwykle zaczyna się u dziewcząt wchodzących w okres dojrzewania, kiedy pojawiają się szkolne problemy, pierwsza miesiączka i strach przed dorosłym życiem.

Chore nastolatki czują się grube, choć inni uważają, że są szczupłe i atrakcyjne. Mają

zniekształcony obraz własnego ciała. Ciągłe są głodne, ale nie jedzą udowadniając sobie, że panują nad własnym życiem.

Anoreksja często występuje na przemian z bulimią, zwaną żarłocznością psychiczną. Choruje na nią co 30 Polka w wieku 15 – 21 lat, a to oznacza ponad 70 tysięcy chorych. Łapczywe, niepomiarowane pochłanianie ogromnych ilości pożywienia nie daje im przyjemności, wywołuje wstyd i obrzydzenie do siebie. Dlatego po ataku obżarstwa chory prowokują wymioty. Bulimiczki są mistrzyniami w maskowaniu się, więc rodzina zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy z ich choroby. Jeśli podejrzewasz, że dziecko ma anoreksję:

- nie rób mu wyrzutów,
- nie zmuszaj do jedzenia, zmuszanie do jedzenia może wywołać tylko wybuch złości.
- Jeśli ma kilka z niżej podanych objawów, idź jak najszybciej do specjalisty.

Zwróć uwagę, czy Twoja córka:

- Mało i niechętnie je, rezygnuje ze śniadań lub regularnie opuszcza obiady i kolacje.
- Unika wspólnych posiłków.
- Jest nadpobudliwa, zapamiętała się gimnastykuje lub biega.
- Przygotowuje dla domowników wymyślne potrawy, a sama ich nie je.
- Często rozmawia o kaloriach i zawartości tłuszczu w jedzeniu.
- Przechodzi od euforii do apatii, wszystko widzi w czarno – białych barwach, robi się odpychająca, choć wcześniej była zrównoważona.
- Unika kontaktów z rówieśnikami, bo woli się uczyć.
- Używa dużo środków przeczyszczających.
- Wyraźnie traci na wadze, przestaje miesiączkować.
- Po posiłkach zamyka się w toalecie, bo może tam wymiotuje.
- Wypadają jej włosy.
- Wiecznie jej zimno, ma lodowate dłonie
- Jest osłabiona, ma kłopoty z koncentracją

Gdy zauważysz kilka z tych sygnałów – reaguj! To może być anoreksja.

Tu znajdziesz pomoc

Anoreksję leczy się głównie ambulatoryjnie (w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, klinikach i szpitalach oraz w prywatnych gabinetach).

Tylko najciężej chore trafiają na psychiatryczne oddziały szpitalne dla dzieci i młodzieży.

W Polsce wiodącymi ośrodkami, które osiągnęły w ostatnich latach dobre wyniki w leczeniu zaburzeń odżywiania są:

- Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
- Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Akademii Medycznej w Poznaniu
- II Kliniki Psychiatrii Katedry psychiatrii Akademii Medycznej w Łodzi
- Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Katedry Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Szanse na wyleczenie ma ponad połowa chorych nastolatków. Walka z anoreksją jest długa i trudna, bo cierpiące na nią dziewczęta nie czują się chore i dlatego nie chcą się leczyć.

### ***Anoreksja to nie fanaberia!***

*Substancje psychoaktywne a świadomość rodziców*

*Co powinni wiedzieć rodzice, i co powinni robić, aby chronić dziecko przed narkotykami*

✓ Okres dorastania jest najtrudniejszym okresem w życiu człowieka.

Jest to okres:

- buntu,
- przekory,
- nadmiernego krytycyzmu wobec dorosłych,
- zmienności nastrojów.



- ✓ Nastolatek chce być wolny i niezależny, chce poczuć się dorosłym. Z rozdrażnieniem reaguje na wszelkie obowiązki i ograniczenia.
- ✓ Ma silną potrzebę przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji. Akceptacji szuka w rodzinie, w szkole, w grupie o wspólnych zainteresowaniach. Jeśli one zawiodły, szukanie akceptacji może znaleźć swoje miejsce w grupie osób podejmujących różne zachowania ryzykowne.
- ✓ Duży wpływ na podejmowanie tych zachowań ma obawa przed wypadnięciem z towarzystwa.

Jeśli w grupie zaczyna używać się np. środki odurzające, muszą to robić wszyscy. Nawet kiedy nie mają na to ochoty, podejmują te działania w obawie przed odrzuceniem, wyśmianiem, by nie zostać samotnym.

- ✓ Nie wszyscy niestety potrafią powiedzieć NIE.

Zdarza się, że dzieci sięgają po środki odurzające, także dlatego, że:

- ✓ Szukają nowych wrażeń

Biorą więc, by zaspokoić ciekawość, sprawdzić jak to jest na „haju”.

- ✓ Chcą się w ten sposób obronić przed problemami i negatywnymi uczuciami, szukają rozluźnienia. Narkotyk dodaje im pewności siebie i tylko pozornie chroni przed problemami i negatywnymi uczuciami.

Tak więc, właśnie w okresie dorastania dziecko jest najbardziej podatne na wpływy rówieśników, także te negatywne.

Narkotyki stały się dostępne wszędzie: w szkole, na ulicy, w dyskotecce. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Stanowią realne niebezpieczeństwo, nawet jeśli dziś myślisz sobie: „Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi...”. Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od Ciebie. To właśnie Ty możesz mieć ogromny wpływ na to, czy Twoje dziecko sięgnie po środki odurzające.

Co powinieneś wiedzieć ?

Często dzieci wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat, powinieneś:

- wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków;
- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Co można zrobić, aby zapobiegać?

Dbaj o dobry kontakt z dzieckiem. Powinieneś jak najczęściej:

- ◆ okazywać dziecku ciepło i czułość;
- ◆ rozmawiać, nie unikać trudnych tematów;
- ◆ słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów, służyć radą;
- ◆ nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- ◆ nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań;
- ◆ doceniać starania i chwalić postępy;
- ◆ pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości;
- ◆ poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- ◆ zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- ◆ wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

### **Sygnały ostrzegawcze, czyli na co należy zwrócić uwagę**

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci na pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem.

Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty

szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać.

Zmiany w zachowaniu

- nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością;
- nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami;
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

Zmiany w wyglądzie zewnętrznym

- nowy styl ubierania;
- spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia;
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;
- bełkotliwa, niewyraźna mowa;
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nie przestrzeganie zasad higieny.

Narkotyki lub przybory do ich używania

- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- kawałki opalanej folii aluminiowej;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami;
- leki bez recept;
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem;
- igły, strzykawki.

Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

### ***Co zrobić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami ?***

Może się zdarzyć, że mimo Twoich najlepszych starań, uwagi i znajomości problemu, Twoje dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie możesz wtedy:

- wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- udawać, że to nie prawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku;
- usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub np. złym towarzystwie;
- wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i, że samo sobie poradzi z tym problemem;
- nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu środków odurzających, spłacać długów dziecka;
- poddawać się!

Musisz koniecznie

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać;

- zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie - jeśli tak pomyśl, co można zmienić;
- działać! - nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże, szukać pomocy specjalistów;
- wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" - starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty, a także z doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy.

### ***Odurzanie się lekami***

Podczas, gdy wielu rodzicom nie przyszłoby to do głowy, młodzież, szczególnie ta młodsza odurza się lekami.

Stosują je, bo:

- o wydaje im się to bezpieczne, nie budzi podejrzeń rodziców,
- o mają do nich łatwy dostęp,
- o nie potrzebują dilerów,
- o nie muszą martwić się o pieniądze na kosztowne narkotyki,
- o po prostu korzystają z tego, co znajduje się w domowych apteczkach albo za parę złotych można kupić w sklepach.

Ostatnio zapanowała moda na leki na przeziębienie, te sprzedawane bez recepty: m.in. Tussipect, Strepisils, Neoangin, Apap.

Stosowane w dużych ilościach, przyjmowane do spółki z kofeiną (w coca coli, z kawa), silnie pobudzają, czasami wywołują także halucynacje. Młodzież bierze je szczególnie w okresie intensywnej nauki, bo zmniejszają zapotrzebowanie na sen.

Poza tym rozpowszechnił się mit, że dzięki nim wiedza łatwiej wchodzi do głowy.

Po Tussipect (głównie w tabletkach) sięga wiele dziewcząt, które dzięki niemu chcą schudnąć, gdyż zwiększa przemianę materii oraz zmniejsza uczucie głodu. Jednak to przekonanie jest złudne, bo po zaprzestaniu zażywania tego leku powraca wilczy apetyt.

Nadużywanie leków na przeziębienie można poznać m.in. po:

- drżeniu rąk,
- zmienności nastrojów,
- nadpobudliwości,
- problemach w wysławianiu się,
- nagłym chudnięciu,
- zmniejszonym zapotrzebowaniu na sen.

Zwykle też pojawia się spowolniona reakcja źrenic na działanie światła. Jeśli w ciemnym pokoju zapalimy światło, to osoba znajdująca się w stanie odurzenia nadal będzie miała powiększone źrenice. Dopiero po dłuższej chwili zaczną się zwężać, podczas gdy normalnie wracają one do poprzedniego stanu bardzo szybko.

Innymi lekami, mimo iż są one sprzedawane na receptę, zażywanymi przez młodzież są: środki nasenne i uspokajające (Luminal, Oxazepam, Relanium, Nitrozepam), a także wymienione w ankietach – leki na ciśnienie.

W domowych apteczkach bywa wiele tego rodzaju tabletek.

Ich niewielkie dawki wywołują odczucie odprężenia, zobojętnienia na wszystko, czasem wręcz euforię.

Nie można tego lekceważyć, gdyż eksperymentowanie z tego rodzaju odkurzacami jest bardzo szkodliwe.

Grozi utratą zdrowia, bo nie zdając sobie sprawy z niebezpieczeństwa, dzieci stosują je w bardzo dużych ilościach.

Ponadto używanie pozornie niewinnych substancji zwykle wyzwała pokusę sięgnięcia po silniejsze – np. marihuanę, haszysz czy też amfetaminę.

### **Narkotyki i prawo**

Łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa zwykle ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzać się kradzieże, wynoszenie z domu wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutka. Może zdarzyć się również, że Twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, a jedynie handluje nimi dla chęci zysku. Powinno Cię zaniepokoić, jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami.

### **Gdzie szukać pomocy ?**

Zawsze możesz najpierw zadzwonić do telefonu zaufania, który działa na Twoim terenie. Jest to wygodna forma uzyskania informacji. Możesz zachować anonimowość i zadzwonić o dowolnej porze. Telefon zaufania czynny jest całą dobę.

Numer telefonu: 0-801-199 -990.

Możesz zwrócić się do szkolnego pedagoga lub psychologa

Istnieje także wiele stowarzyszeń i fundacji zajmujących się problematyką narkomanii. Prowadzą one działalność w zakresie edukacji, profilaktyki oraz rehabilitacji osób uzależnionych od narkotyków. W ich placówkach terapeuci udzielą wszelkich informacji, konsultacji i porad, pomogą załatwić leczenie i ośrodek dla osoby uzależnionej. W ramach działalności profilaktycznej prowadzą kluby i świetlice dla dzieci i młodzieży, gdzie można znaleźć pomoc psychologiczną i ofertę ciekawych form spędzenia wolnego czasu.

Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR - tel. (0-89) 527-22-09

### **Apel Twojego dziecka**

- Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.
- Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Ja to wolę, bo daje mi poczucie bezpieczeństwa.
- Nie pozwól mi ukształtować złych nawyków. Ufam, że Ty mi pomożesz wykryć je w zarodku.
- Nie rób tak, abym czuł się mniejszym niż jestem. To jedynie sprawia, że postępuję głupio, aby wydawać się dużym.
- Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mi pomaga, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.
- Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami. Potrzebne mi są również doświadczenia bolesne.
- Nie rób tak, abym swoje pomyłki uważał za grzechy. To zaburza moje odczucie wartości.
- Nie przejmuj się zbyt, gdy mówię, „ja cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale Twojej władzy, która mnie niszczy.
- Nie gderaj. Jeżeli będziesz tak robił, to będę się bronił przez udawanie głuchego.
- Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.
- Nie przesadzaj co do mojej uczciwości. To mnie krępuje i doprowadza do kłamania.
- Nie zmieniaj swych zasad postępowania ze względu na układy. To wywołuje we mnie zamęt i utratę wiary w Ciebie.
- Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. W przeciwnym razie przestanę Cię pytać, a informacji poszukam gdzie indziej.
- Nie mów mi, że mój strach i obawy są głupie. One są bardzo realne.
- Nigdy nawet nie sugeruj, że jesteś doskonały i nieomylny. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że nie jesteś taki.
- Nigdy nawet nie myśl, że usprawiedliwienie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Uczciwe usprawiedliwienie się wzbudza we mnie serdeczność ku Tobie.

- Nie zapominaj, jak szybko rosnę. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale – proszę Cię – postaraj się.

---

Tekst Apelu ukazał się w USA w 1985 roku; w Polsce został wydany przez Katedrę Psychologii Rozwojowej KUL.