



Między lekcjami

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
O PRZEMOCY W SZKOLE (i nie tylko)

PORADNIK DLA RODZICÓW

Program objęty Honorowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego

Organizatorzy Programu

 GRUPA WYDAWNICZA
polskapresse

Fundacja
Orange 

media
regionalne

Partner Programu

 OPERON
WYDAWNICTWO PEDAGOGICZNE

Między lekcjami

Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy w szkole (i nie tylko)

Koordinator Programu

Profile sp. z o. o.

Skład i łamanie

Artbro

Okładka

Klara Jankiewicz

Druk

Lucyna Zawadzka

Data wydania

Warszawa 2010

ISBN: 978-83-87009-45-8

WWW.SZKOLABEZPRZEMOCY.PL

Program objęty Honorowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego

Organizatorzy Programu

 GRUPA WYDAWNICZA
polskapresse

Fundacja
Orange 

**media
regionalne**

Partner Programu

 **OPERON**
WYDAWNICTWO PEDAGOGICZNE

SZKOLA
BEZ PRZEMOCY

Między lekcjami

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
O PRZEMOCY W SZKOLE (i nie tylko)

PORADNIK DLA RODZICÓW

www.szkolabezprzemocy.pl

Szkoła bez przemocy

SPIS TREŚCI

Słowo Organizatorów	5
Jak zmienia się twoje dziecko. Charakterystyka okresów rozwojowych u dzieci <i>Sabina Lasok-Chwiedoruk</i>	6
Pokój Rodzicielski zaprasza <i>Piotr Kowalczyk</i>	16
Zamiast komputera – czyli jak kształtować aktywność społeczną dziecka <i>Dr Aneta Jegier</i>	32
Mobbing w szkole <i>Dr Anna Piekarska</i>	40
Cyberprzemoc – jak reagować na przemoc rówieśniczą w sieci <i>Łukasz Wojtasik</i>	54
Dziecko niezwykle – o dysfunkcjach społecznych u najmłodszych <i>Magdalena Skotnicka</i>	62
Depresja u dzieci i młodzieży – jak rozpoznać i pomóc <i>Prof. Hanna Jaklewicz</i>	74
Czy moje dziecko jest na drodze do uzależnienia? <i>Barbara Rozmus</i>	82
Nagrody i kary – czyli kilka słów o tym, jak mądrze motywować <i>Anna Babicka</i>	96
Rodzic, uczeń, nauczyciel – trzy strony dialogu <i>Justyna Zaremba</i>	114

Szkoła bez przemocy

Drodzy Czytelnicy,

Motywytem przewodnim piątej edycji programu „Szkoła bez przemocy” jest hasło „Rodzice są z nami”. W tym roku szkolnym chcielibyśmy podkreślić bardzo ważną rolę rodzica w prawidłowym funkcjonowaniu szkoły oraz przyczynić się do pozytywnej zmiany w relacjach pomiędzy rodzicami a szkołą. Przez włączanie rodziców w działania szkolne oraz przygotowanie merytoryczne i praktyczne nauczycieli chcemy zbudować trwałe partnerstwo pomiędzy szkołą a rodziną.

Realizacji tego zamierzenia służą propozycje działań zaadresowane bezpośrednio do rodziców. Oddajemy w Państwa ręce poradnik, który składa się z tekstów napisanych przez najlepszych polskich ekspertów-praktyków. Artykuły dotyczą bardzo różnych problemów. Znajdą tu Państwo zarówno odpowiedzi na pytania, jak ustrzec dziecko przed takimi zagrożeniami jak przemoc w sieci i uzależnienia, jak reagować, gdy dziecko pada ofiarą przemocy szkolnej, jak i wskazówki dotyczące współpracy ze szkołą, aktywizacji społecznej dziecka czy wychowania dziecka na różnych etapach jego rozwoju.

Problemy choć różne, mają bardzo ważny wspólny mianownik. Żadnego z nich nie sposób rozwiązać bez porozumienia i zgodnej współpracy ze szkołą. Niezbędna jest wymiana informacji, stały kontakt i wspólny namysł. Pozytywnie zakładamy, że współdziałanie szkoły i rodziców przyczyni się do lepszej diagnozy zagrożeń dla najmłodszych oraz pozwoli na skuteczne i trwałe rozwiązywanie problemów.

Mamy nadzieję, że poradnik „Między lekcjami...” będzie dla Państwa ciekawą i przede wszystkim konstruktywną lekturą.

Organizatorzy programu społecznego „Szkoła bez przemocy”



Jak zmienia się twoje dziecko. Charakterystyka okresów rozwojowych u dzieci

Sabina Lasok-Chwiedoruk

Rozwój dziecka przypomina rozwój motyla. Dziecko niby pozostaje to samo, ale nie jest takie samo. Zmieniają się jego potrzeby, sposób widzenia siebie, świata i własnych rodziców. Przy właściwym wsparciu będzie ono osiągać kolejne cele, jakie stawia przed nim jego własny rozwój. Takie właściwe wsparcie to z jednej strony stosowna stymulacja, ale z drugiej – gotowość powściągnięcia pragnienia, by ułatwić dziecku życie, usuwając z jego drogi wszelkie przeszkody. Nauka zakładania skarpetek oraz funkcjonowania między rówieśnikami na podwórku czasem wiąże się ze łzami, jednak dojrzały rodzic będzie umiał rozstrzygnąć, czy pozwolić dziecku na wzrost jego kompetencji mimo łez, czy go wyręczyć. W tym artykule chciałabym przybliżyć te szczególne fazy w rozwoju dziecka, które łączą się z jego naturalnymi przemianami; pokazać, co dla dziecka w danym momencie jest szczególnie ważne i zasugerować konstruktywne działania ze strony rodziców czy opiekunów.

Poradnik kierowany jest do rodziców dzieci szkolnych. Tym samym pominiemy bogactwo wiedzy związanej z rozwojem dzieci najmniejszych. **W czasie poprzedzającym pójście do szkoły dzieci stają w obliczu wyzwań, których pokonanie warunkuje prawidłowość dalszego rozwoju psychicznego.** Według klasycznej koncepcji E.H. Eriksona dziecko w najwcześniejszym okresie swojego życia musi rozstrzygnąć dylemat: zaufanie kontra brak zaufania do niezawodności innych. Jeśli dziecko do około półtora roku życia nie mogło, z różnych względów liczyć na szybkie i adekwatne zaspokajanie swoich potrzeb, może mieć trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji z innymi ludźmi. W okresie związanym z tzw. treningiem czystości (1,5 roku – 3 lat) dziecko rozwija samokontrolę i połączoną z nią pewność siebie. Wyśmiewanie dziecka, ale również uniemożliwianie

mu doświadczania sukcesów z opanowywania zdolności właściwych jego wiekowi (powodowane chociażby ciągłym pośpiechem rodzica, który odbiera dziecku przestrzeń do eksperymentowania) – może skutkować deficytami w samoocenie malucha (nauczyciele przedszkoli np. skarżą się, że gdy informują dzieci o wyjściu na spacer, maluchy spontanicznie przyjmują do ubierania najwygodniejszą dla dorosłego pozycję ciała). W czasach gdy więcej niż kiedyś dzieci pozostaje jednaki, warto również pamiętać, że okres ten stanowi początek krytycznego czasu dla możliwości zaszczepienia w dziecku patologicznego narcyzmu, który w przyszłości może stać się załączkiem narcystycznego zaburzenia osobowości (według O. Kernberga jest to okres pomiędzy trzecim a piątym rokiem życia). Pamiętajmy, że dziecko dla swojego dobra musi usłyszeć, że dla rodzica jest piękne, mądre i ukochane. Jednak utwierdzanie go w przekonaniu, że jest „wielkie” i lepsze od innych ludzi, że radzi sobie ze wszystkim najlepiej i jest tak zdolne, że osiąga wszystko bez wysiłku – może malucha skrzywdzić, zaszczepiając mu samotność, pogardę dla innych i kłopoty we współodczuwaniu na długie lata.

W latach **od trzeciego do szóstego roku życia** dziecka mamy do czynienia z zadaniem rozwojowym, jakim jest rozwój poczucia celu w samodzielnym działaniu; okres ten nazywa się okresem zainteresowań ogólnych (za: Claparede). Dziecko z jednej strony pragnie zdobywać świat, a z drugiej strony konfrontuje się ze skutkami, jakie owa aktywność może za sobą nieść. Z jednej strony słyszy pełne zachwyty okrzyki rodziców, gdy widzą oni pracę wykonaną w przedszkolu, z drugiej zaś – jęk zawodu cioci, gdy potłucze dzbanek podczas samodzielnego nalewania soku. Brak przestrzeni do eksperymentowania, spowodowany chociażby wzrastaniem w bardzo komfortowo urządzonej mieszkanie, którym należy się zachwycać i nic w nim nie wolno zepsuć – może skutecznie wytłumić aktywność malucha oraz jego zainteresowanie otaczającym go światem. Jeżeli natomiast etap rozwoju zainteresowań ogólnych przebiegnie pomyślnie, dziecko przechodzi do kolejnego zadania, jakim jest rozwój motywacji do uczenia i nabywania umiejętności. Do niedawna szkoła nastawiona była na przyjmowanie dzieci właśnie w tym okresie rozwojowym, a teraz powędrują do niej (i już tak się zdarza) sześciolatki. Nie odnosząc się do zasadności tego pomysłu, warto pamiętać o procesie akceleracji, tzn. przyspieszenia rozwoju dzieci, z jakim mamy do czynienia. Sześciolatek obecnie i sześciolatek sprzed trzydziestu lat, zwłaszcza w sferze poznawczej, funkcjonują rzeczywiście na innym etapie; zmieniły się również zagrożenia istniejące w otaczającym go świecie. Potrzeby rozwojowe natomiast, gdy idzie o kwestie psychiczne, pozostają, wydaje

się, bez większych zmian. Typowy sześciolatek będzie raczej zuchwały, żądny przygód i bezzasadnie pewny siebie, gotów walczyć o swoje. Potrzebuje pola do adekwatnych do jego wieku eksperymentów, ale również i bezpiecznie postawionych granic. Jest to też moment, kiedy warto zapoznawać dziecko z różnymi dyscyplinami sportowymi i sprawdzać, czy któraś z nich go nie zaabsorbuje. Poza ewidentnymi korzyściami zdrowotnymi sport uczy także funkcjonowania na podstawie jasno wyznaczonych reguł oraz współpracy z innymi.

Warto również pamiętać, że dzieci w tym samym wieku będą różnić się poziomem tzw. dojrzałości szkolnej i rodzice, zupełnie zasadnie, mogą nabrać wątpliwości, czy ich dziecko w szkole sobie poradzi. Nie trzeba w takim przypadku czekać na realizację wizji niepowodzeń szkolnych oraz na sugestię nauczyciela, by poddać dziecko specjalistycznym badaniom. **Każdy rodzic ma prawo prosić o pomoc, zgłaszając się do właściwej dla miejsca zamieszkania poradni psychologiczno-pedagogicznej. Diagnoza zasobów intelektualnych dziecka oraz określenie jego deficytów poznawczych pomagają stworzyć plan pomocy dziecku i zapobiegają jego porażkom w szkole, co z uwagi na potrzeby rozwojowe przedszkolaków i dzieci wczesnoszkolnych jest kluczowe dla całego procesu edukacji.** Nie należy zapominać, że tego typu placówki świadczą również pomoc w zakresie trudności emocjonalnych dziecka; bardzo często mogą też objąć pomocą całą rodzinę. Ich oferta jest nieodpłatna.

Mówiąc o potencjalnych trudnościach z przełomu dwóch okresów rozwojowych, przeszliśmy do kolejnego etapu rozwoju dziecka, w którym – według E.H. Eriksona – rozstrzyga się dylemat: pracowitość kontra poczucie niższości i który, jak zostało to wspomniane wyżej, związany jest przede wszystkim z rozwojem motywacji dziecka do uczenia się i nabywania umiejętności. Okres ten kończy się około jedenastego roku życia. W tym czasie będziemy stale obserwować zmiany w rozwoju dziecka, łączące się z jego dojrzewaniem fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i społecznym.

W wieku siedmiu lat nasze dziecko stanie się bardziej refleksyjne, łatwiejsze we współżyciu, ale też bardziej chimeryczne, markotne i oswiałe. Może bardziej odsuwać się od innych, dopatrując się ich niechęci. Jego energia wydaje się koncentrować na sferze poznawczej; dziecko może też wydawać się nazbyt ambitne i zbyt wiele od siebie wymagać. Będzie potrzebowało wyznaczenia punktu, w którym powinno się zatrzymać. W zależności od nastroju w danym

dniu może lepiej lub gorzej radzić sobie z wyzwaniem, co wskazuje na zasadność stopniowania trudności podejmowanych przez nie działań. Warto też z uwagą, ale i z pewnym dystansem podchodzić do jego narzekania na kolegów czy nauczycieli – szczególnie gdy pragnie natychmiastowej i ostrej interwencji. Warto wysłuchać skarg, ale nie można wykluczać, że w kolejnym roku nauki nauczyciel będzie postrzegany jako znacznie przychylniejszy, mimo że niewiele w swoim podejściu do uczniów zmienił.

Typowy ośmiolatek opisywany jest natomiast jako bardziej ekspansywny, chętnie rozpoczynający kolejne zadania, jednak często przeceniający własne siły i tym samym narażony na porażki. Dziecko ośmiolatnie wyraźnie pogłębia relacje z innymi ludźmi. Nie poprzestaje jedynie na zainteresowaniu, co ludzie robią, ale również – co o nim myślą. Pomału zaczyna sygnalizować, że nie chce być traktowany jak małe dziecko, co w pełni objawi się w wieku dojrzewania (adolescencji).

Dziecko dziewięcioletnie opisywane jest w literaturze jako ponownie bardziej wycofane i krytyczne, ale dość niezależne. Niekiedy okres ten traktowany jest jako „wiek neurotyczny”; dziecko może wtedy silnie reagować na różne bodźce ze środowiska, płacząc i żaląc się. Jest to też czas, kiedy rodzice, w zestawieniu z kolegami z podwórka, zaczynają tracić swój piedestał („tata, a Marcin powiedział...”).

Okres poprzedzający dojrzewanie opisywany jest jako bardzo pogodny i sprzyjający rodzicom. Słowo mamy i taty pozostaje dla dziecka najważniejsze; rodzice są ukochani i mądrzy. Dziecko jest zadowolone z nauczycieli, inspirują je osoby święte; nierzadko pragnie wstąpić do zakonu. Ten przychylnie opisywany okres poprzedza jedną z największych burz rozwojowych, która musi nastąpić w życiu każdego człowieka.

Szczególnym wyzwaniem dla dziecka i dla rodzica pozostaje wejście pociechy w wiek dojrzewania, który dla Eriksona wiąże się z dylematem: tożsamość kontra pomieszczenie ról, w którym to okresie dziecko staje przed zadaniem rozwoju poczucia własnego Ja, jako unikatowej jednostki. W tym czasie, jak nigdy wcześniej, rodzice postrzegani są szczególnie krytycznie. „Gdy miałem piętnaście lat, mój ojciec był skończonym kretynem. Po dziesięciu latach niestęchanie zmądrzał.” – zauważył Mark Twain, charakteryzując tym

samym szczególnie trudną dla rodziców walkę nastolatka o autonomię. Nastolatek (adolescent) irytuje, zadziwia swoimi niedojrzałymi wyborami w przekonaniu, że jest dorosły; neguje wszelkie prawdy, które wypowiada rodzic. Warto jednak pamiętać, że jest to zachowanie na wskroś rozwojowe. Dziecko musi zakwestionować czy nawet symbolicznie zburzyć to, co otrzymało w procesie wychowania: od rodziców, nauczycieli, Kościoła – wszystko po to, by móc zbudować świat wartości odczuwanych jako własne. Zdumiewająco często okazuje się, że w rodzinach, trawestując D.W. Winnicotta, z „wystarczająco dobrą matką” oraz „wystarczająco dobrym ojcem” – konstrukty stworzone przez dzieci pokrywają się z wartościami uprzednio negowanymi, a wyznawanymi przez rodziców. Naturalne w tamtym czasie ogromne znaczenie grupy rówieśniczej pozostaje oczywistą alternatywą dla nastolatka zbuntowanego przeciwko światu dorosłych. Tym samym, o ile przynależność do grupy odniesienia nie zagraża dziecku (kwestia używania środków psychoaktywnych, zachowań antyspołecznych itp.), właściwe i rozwojowe jest, gdy dziecko taką grupę odnajdzie i gdy czasowo będzie ona wydawać się bardziej znacząca niż członkowie rodziny. Przebudowywanie systemu wartości wiąże się również z dojrzewaniem intelektualnym. Jako dwunastolatek dziecko zaczyna budować umiejętność myślenia abstrakcyjnego, wcześniej jest w stanie operować tylko na konkrety (np. uczy się matematyki, licząc patyczki czy części jabłka). Dopiero wchodząc na wyższy poziom operacji intelektualnych, staje się gotowe, by zgłębiać tajniki fizyki, chemii czy algebry; wtedy też może zachłysnąć się ideami abstrakcyjnymi.

Poza sygnalizowaną wyżej potrzebą uzyskania autonomii, uwolnienia się od opinii rodziców, ich autorytetu, systemu wartości, poglądów na życie – dziecko staje przed kolejnymi celami, jakie musi w tym okresie życia osiągnąć.

Zadaniem typowym dla wieku adolescencji pozostaje kwestia doświadczenia fizycznej dojrzałości seksualnej. Z tym wiąże się konieczność poradzenia sobie z bardzo istotnymi zmianami. Zmiana kształtów ciała, obecność drugorzędowych cech płciowych – rzadko kiedy przyjmowane są bezkrytycznie czy z radością. Dzieci spoglądają z niepokojem do lustra, często się ważą i mierzą, zmagając się ze zniekształconym poprzez Photoshop wizerunkiem idealnie wyglądającej kobiety czy mężczyzny. Chyba najbardziej w ciągu całego życia uzależniają wtedy własny dobrostan od pryszcza, niesfornych włosów lub kilograma masy ciała więcej. To zadanie rozwojowe może zderzyć się z patologią, jaką jest nadmierna ingerencja we własny organizm poprzez stosowanie drastycz-

nych diet, morderczych ćwiczeń fizycznych czy używania sterydów anabolicznych. Zaabsorbowanie ciałem, a raczej wyglądem własnego ciała, nie idzie w parze z troską o własne zdrowie, gdyż nastolatek nadal zachowuje złudzenie wieku dziecięcego, że jest nieśmiertelny. „Słyszałem, że pijąc alkohol, mogę po dziesięciu latach mieć marskość wątroby. Za dziesięć lat to ja już będę stary facet, po co mi wątroba...” – snuje refleksję autentyczny szesnastolatek. Podobnie jak anorektycznej dziewczyny nie przekonają dramatyczne wyniki badań krwi czy brak miesiączki oraz informacje rodziców, że może umrzeć. Przeciwdziałając takim zagrożeniom, bardziej efektywne niż dzielenie się własnymi, katastroficznymi wizjami, pozostaje wpisanie się w rozwojowe potrzeby dziecka. Uczenie dziecka troski o zbilansowaną dietę, najlepiej wraz z jednoczesnymi zmianami w jadłospisie całej rodziny, ostatecznie będzie miało większy wpływ na zatrzymanie zaburzeń jedzenia, niż wpychanie dziecku na siłę kolejnego kotleta czy kalorycznych potraw, w mniemaniu rodzica zapobiegających wychudzeniu. Podobnie jak wsparcie trenującego chłopaka właściwą dietą i jej suplementami oraz właściwymi ćwiczeniami, dobranymi np. z pomocą dobrze wyglądającego, znającego się na rzeczy mężczyzny – również stanowi zdrowszy sposób na przeciwdziałanie pomysłom, by szybko rozbudować mięśnie z użyciem środków sterydowych. Na tego typu destruktywne działania dziecka dobry wpływ mogą mieć także jego rówieśnicy, o ile pojawią się tacy, którzy odważą się pójść nieco „w poprzek” trendów panujących w danym środowisku.

Oprócz zmian fizycznych pojawiają się również zmiany w sposobach kontaktowania się nastolatka z dorosłymi i rówieśnikami, a także nowe role i obowiązki społeczne. Nastolatek bywa często w mało komfortowej sytuacji, gdy słyszy, że na pewne zachowania jest jeszcze zbyt młody, a pewnych rzeczy należy od niego wymagać, gdyż jest już prawie dorosły. W tym wieku jest się silnie wyczulonym na niespójności, stąd szczególnie wskazaną pozostaje konsekwencja wychowawcza. Ponadto nastolatek zdecydowanie uważniej obserwuje własnych rodziców, niż przyjmuje za pewnik głoszone przez nich poglądy. Jest wyczulony na wyłomy, jakie czynimy we własnych zasadach i jeśli o nie chodzi, dorośli (rodzice i nauczyciele) rzadko kiedy mogą liczyć na pobłażanie. Osoby palące papierosy mogą więc zrezygnować z mówienia młodzieży o szkodliwości wyrobów tytoniowych, natomiast żywe zainteresowanie wzbudzi w nastolatku każda osoba autentycznie zafascynowana tym, co robi, czy ideami, jakie wyznaje. Stąd gotowość młodych, by przyłgnąć do grupy, która pozwoli szukać sensu własnego życia, przy czym może być to grupa obiektywnie konstruktywna, jak i destruktywna (np. sekta).

W wieku dorastania staje przed dzieckiem niemałe wyzwanie, jakim jest dwukrotna zmiana szkoły. Przejście do gimnazjum, gdzie trzeba wypracować sobie własne miejsce w klasie, może sprzyjać eksperymentowaniu z działaniami, których do tej pory dziecko nie wprowadzało w swoje życie społeczne (np. wulgarność, agresja). Stąd rodzice muszą często zdobywać się na dystans, by naprawdę usłyszeć to, co mówi do nich nauczyciel, i przyjąć, że ich ukochany syn czy córka dopuścili się niespodziewanych dla nich zachowań. Współpraca rodzica ze szkołą, ujednolicenie konsekwencji wobec zachowań dziecka we wszystkich środowiskach, gdzie przebywa, i sensowna kontrola – mogą zapobiec rozwojowi eksperymentowania w stronę niekorzystną, zagrażającą demoralizacją czy innymi, poważnymi konsekwencjami psychospołecznymi.

Z drugiej strony należy zaopiekować się w sposób szczególny dziećmi, które z różnych względów są wycofane, odbiegają emocjonalnie i/lub fizycznie od standardu, gdyż takie właśnie dzieci są wyjątkowo narażone na odrzucenie ze strony grupy rówieśniczej czy na mobbing. **Rodzic powinien wówczas ściśle współpracować ze szkołą, a być może również skorzystać z pomocy psychoterapeuty, nie licząc na to, że problem sam się rozwiąże.** Warto pamiętać, że wiele drastycznych kroków młodych ludzi, z których część znalazła nagłośnienie w mediach, łączyła się z porażką młodego człowieka w środowisku rówieśniczym.

Dziecko w tym wieku musi również próbować określać własne miejsce w społeczeństwie. Wiąże się to z wyborem zawodu, poglądami na temat życia rodzinnego, postawami wobec norm i ról społecznych. Niektórzy młodzi odkrywają, że pociągają ich osoby tej samej płci i bywa, że próbują toczyć sami ze sobą batalię o zaprzeczenie bądź uznanie tej sytuacji. Wyzwanie takie najczęściej też stanowi ogromną trudność również dla rodziców nastolatka i często wszyscy wymagają specjalistycznego wsparcia.

Próby poszukiwania własnego miejsca w życiu będą wiązały się z intensywnym eksperymentowaniem. Równocześnie też czas dorastania, jak nigdy później, wiąże się z zaangażowaniem człowieka w sprawy świata: walki o równość społeczną, o ekologię, o prawa osób słabszych czy zwierząt. Można utyskiwać na materializm współczesnej młodzieży, ale warto pamiętać, że nie jest on naturalną cechą w tym wieku. Być może trzeba sobie zadać pytanie, czy nie stanowi on odbicia tego, co dzieje się w rodzinie, gdzie od dłuższego czasu dziecko nie może

doczekać się na zapracowanego rodzica, natomiast może pocieszyć się kolejną ekskluzywną zabawką.

Nastolatek również, w ramach swoich zadań rozwojowych, musi wyrosnąć z egocentryzmu. Jest to szczególny czas w życiu człowieka, kiedy żywi się przekonanie o bezustannym pozostawaniu na wielkiej scenie, gdzie inni tylko słuchają, oceniają, oglądają. Wiedząc o tym, nie dziwi fakt, że nastolatka przed wyniesieniem śmieci spędza pół godziny na czesaniu włosów. Mniej dziwi impulsywność nastolatka – trzaskanie drzwiami i nagminne używanie nieprawidłowych uogólnień (wy zawsze, wy nigdy...); również dorośli, gdyby ktoś obserwował ich przez całą dobę, prawdopodobnie nie w każdej sytuacji potrafiliby opanować irytację. A tę u nastolatków potęgować mogą jeszcze dodatkowo problemy związane z niedojrzałym systemem hormonalnym.

Nastolatek przeżywa też swoisty rodzaj psychicznej samotności. Dziecko ma wrażenie, że jego uczucia i doświadczenia pozostają wyjątkowe, że nikt, a zwłaszcza osoby dorosłe, nie jest w stanie ich zrozumieć. Nastolatek przylgnie więc do grupy prezentującej zbliżony typ przeżywania emocjonalnego; w doborze grupy uwzględni przede wszystkim takie cechy dystynktywne, jak wygląd (np. emo). Z drugiej strony szczególna wrażliwość w tym okresie procentuje nasiloną empatią oraz dużą zdolnością tolerowania odmierności (co jednak nie będzie dotyczyć rodziców, bo matka ma być raczej zwykła i „nieobciachowa”).

Jak pomóc nastolatkom przejść ten szczególny okres w ich życiu? Warto nie bagatelizować ich problemów, tylko okazywać im więcej szacunku. Cenne jest pytanie nastolatków o zdanie, tworzenie płaszczyzny współpracy, dawanie im zadań odpowiedzialnych, ale dostosowanych do rzeczywistych możliwości. Mało konstruktywne jest kreowanie atmosfery walki; bardziej zasadne wydaje się tworzenie warunków do rozwijania dojrzałej niezależności. Gdy jest to tylko możliwe – warto jest kreować możliwości konstruktywnego eksperymentowania. Niech nastolatek ma szansę dowiedzieć się, ilukilogramowy plecak potrafi unieść w górach i jak radzi sobie w warunkach biwakowych; czy potrafi nauczyć się tańczyć hip-hop albo pisać przez wiele godzin listy podczas akcji Amnesty International. Nieocenione dla rozwoju emocjonalnego dziecka wydaje się, gdy nastolatek będący wolontariuszem w świetlicy środowiskowej dostaje od maluchów laurki, w których może przeczytać, jaki jest świetny, oraz gdy dowie się, że dziecko, któremu pomaga w nauce, dostało dobrą ocenę. Z drugiej strony doświadczenie pomagania innym

stanowi doskonałe antidotum na smutki okresu dojrzewania i pozwala odsunąć uwagę od własnej osoby, co paradoksalnie daje nastolatkowi więcej wolności i swobody wewnętrznej. Nieocenionym pozostaje ułatwienie młodzieży dostępu do kompetentnych specjalistów. Na szczęście w wielu miejscach w Polsce psycholog przestaje już być, w mentalności młodych i starszych, synonimem kogoś, kto pracuje z osobami chorymi psychicznie i z osobami z deficytami intelektualnymi; wręcz pojawia się nawet moda „chodzenia na terapię”. Ponadto przy problemach takich jak: uzależnienie, zaburzenia odżywiania, zaburzenia nastroju, zespół stresu pourazowego czy samookaleczenia zaniechanie pomocy specjalistycznej może stanowić realne zagrożenie dla życia dziecka. Nie ma na co czekać, w podobnych przypadkach warto natychmiast skontaktować się ze specjalistą, nie traktując takiego wyjścia jako porażki rodzicielskiej.

Poza poradnią psychologiczno-pedagogiczną istnieją również inne instytucje mogące wspierać rodziców. Są to placówki medyczne, zajmujące się diagnozowaniem i terapią zaburzeń rozwojowych oraz psychicznych; Ośrodki Interwencji Kryzysowej, przygotowane do pomocy osobom doświadczającym szeroko rozumianego kryzysu; placówki wyspecjalizowane w określonej problematyce (np. mające w swojej ofercie program pracy dla dzieci z rodzin alkoholowych) czy Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie. Informacje dotyczące takiej oferty pomocowej na terenie gdzie mieszkamy, powinien mieć każdy odpowiedzialnie podchodzący do swojej pracy pedagog szkolny. Możliwa również pozostaje terapia u „Doktora Google”, czyli sięganie po stosowne wiadomości do Internetu, lub pomoc psychologiczna w trybie online. Każda forma szukania pomocy jest lepsza niż uciekanie przed problemem, jednak pewnych kwestii nie można ocenić tylko „przez monitor”, więc warto przełamać obawy i skontaktować się ze specjalistą „w realu”.

Stymulujące dla rozwoju nastolatka jest tworzenie mu okazji do rozwoju moralnego, przy czym należy pamiętać, że nastolatek przede wszystkim obserwuje, dopiero później słucha. Jest to też doskonały moment, byśmy sami zrewidowali głoszone poglądy i często rozbieżne z nimi zachowania. Może być to trudne i bolesne, ale na pewno dobre dla nas i dla naszych zbuntowanych dzieciaków. Będąc dojrzałymi wewnątrz, będziemy też w stanie pomóc nastolatkowi w poszukiwaniu sensu życia. Kwestią szczególną, sygnalizowaną już w artykule, ale wymagającą jeszcze podkreślenia, pozostaje współpraca ze szkołą dziecka na różnych etapach jego rozwoju. Należy pamiętać zawsze o jednej rzeczy – gramy ze sobą: rodzice, nauczyciele i dzieci w jednej drużynie. Pożądanym wynikiem jest właściwie zsocjalizowa-

ny, zdrowy, prawidłowo rozwinięty człowiek. Stąd warto wyeliminować myślenie, że wszelkie problemy dziecka należy ukryć przed szkołą, gdyż w przeciwnym razie źle się to dla dziecka skończy. Doświadczenie wskazuje, że w każdym miejscu pracują osoby, które zdążyły już wypalić się zawodowo (i są niechętnie angażowaniu się), ale są też osoby, dla których praca stanowi powołanie. Warto szukać takich osób w szkole, w której uczy się nasze dziecko; być może będziemy mieli szczęście i takim okaże się wychowawca syna lub córki albo pedagog szkolny. Współpraca z nimi pomoże stworzyć jednolity system postępowania dom – szkoła, co jest bardzo istotne dla trudnego w monitorowaniu nastolatka, ale również dla niwelowania trudności młodszego dziecka.

Powyższy artykuł miał za zadanie wskazać złożoności rozwoju psychicznego dziecka na poszczególnych etapach jego rozwoju. Ograniczona objętość tego poradnika pozwoliła jedynie zasygnalizować pewne kwestie, dlatego zachęcam do lektury zgłębiającej problem. Znakomitą książką pozostaje z pewnością pozycja **F.L. Ilg, L.B. Ames i S.M. Baker: „Rozwój psychiczny dziecka”**, której dwa tomy odnoszą się kolejno do dzieci w wieku od 0-10 lat oraz do nastolatków. Wiele odpowiedzi na nurtujące nas pytania znajdziemy również na portalach internetowych, np. www.przedszokolak.pl czy www.edziecko.pl. Na stronie Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego (www.gwp.pl) znajduje się aktualna literatura, kierowana do rodziców, a także adresowana do dzieci (np. z serii dotyczących uczuć czy mówienia o trudnych wyzwaniach, takich jak pojawienie się rodzeństwa czy mobbing).

Sabina Lasok-Chwiedoruk – psycholog, terapeuta, biegły sądowy, certyfikowany specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie; specjalizuje się głównie w pracy z osobami po nadużyciach. Na co dzień pracuje w Rodzinnym Ośrodku Diagnostyczno-Konsultacyjnym w Bytomiu oraz w Ośrodku Interwencji Kryzysowej i Przeciwdziałania Uzależnieniom w Bytomiu. Prywatnie żona i matka.



Piotr Kowalczyk

Pokój Rodzicielski zaprasza

*Dla świata mama i tata mogą być nikim,
ale dla dziecka są całym światem.*

Pino Pellegrino

Partnerzy procesu edukacji

Mysłąc o efektywnej edukacji, nikt nie odstawia dziś na boczny tor środowiska domu rodzinnego ucznia. Coraz płynniej przebiega komunikacja szkoła – dom; rodzice na mocy Ustawy o systemie oświaty podejmują swoje „obowiązkowe obowiązki” w radach rodziców. Kierunek działania na uspołecznienie przestrzeni szkoły – jak najlepszy. Jednak wydaje się, że mity, uprzedzenia, akty prawne wspierające fasadowe rozwiązania prowadzą do współpracy jedynie w sferze deklaracji. Oczekiwanie w retoryce „my” i „oni” zamiast łączyć i budować – dzieli, rozbudzając postawy roszczeniowe. Większa świadomość wagi edukacji wśród rodziców daje szanse na przywrócenie równowagi w relacjach podmiotów placówek edukacyjnych. Nie jest tylko wspólną płaszczyzną wychowawczą, ale przede wszystkim podstawą sukcesu edukacyjnego. Wspólne zagospodarowanie przestrzeni edukacyjnej, stworzenie z przedszkoli i szkół miejsc otwartych, „uczących się”, z równymi prawami partnerów, podjęcie współodpowiedzialności to realna szansa na przeobrażenia gwarantujące rozwój wszystkim podmiotom.

Proponuję zapoznanie się z **Europejską Kartą Praw i Obowiązków Rodziców, zapisami Ustawy o systemie oświaty dotyczącymi sprawnego działania rad szkół i rad rodziców** oraz propozycjami zastosowania współpracy i współdziałania w praktyce, a także z możliwościami ukierunkowywania narastających problemów m.in. przez szkolne mediacje.

Pora najwyższa, by otworzyć na oścież drzwi rodzicom. Dzięki Twojemu zaangażowaniu to się uda!

Twoje, nasze, czyje?

W bardziej „oswojonych” demokratycznie krajach Europy znana jest doskonale, w Polsce przebijająca się dość ospale, deklaracja „Prawa i obowiązki rodziców w Europie” (European Parents’ Association, EPA Charter of Parents’ Rights & Obligations, Bruksela, 1992). Jej sygnatariusze, rodzice stowarzyszeni w europejskich organizacjach rodzicielskich wraz ze współpracującymi z nimi specjalistami w dziedzinie edukacji i wychowania, wspólnym głosem pod parasolem EPA, określającym się mianem „głosu rodziców w Europie”, postanowili zapisać dekalog praw i wynikających z nich obowiązków rodzicielskich. Dokument poprzedza preambuła, która w znakomity sposób nazywa, a przez to porządkuje, role przypisywane partnerom procesu edukacji. Czytamy w niej: **„Odpowiedzialność rodziców wobec dzieci stanowi podwalinę istnienia ludzkości. Tymczasem, tak we współczesnej Europie, jak i w przyszłej nie muszą oni sami dźwigać odpowiedzialności za wychowanie dzieci. W dziele tym są wspomagani przez osoby i grupy społeczne, zaangażowane w działania edukacyjne. Mogą także oczekiwać wsparcia finansowego ze strony państwowych służb specjalnych oraz ekspertów z placówek naukowych i oświatowych. Wiele osób ma swój udział w wychowaniu dzieci, które przecież nie wznoszą się w społecznej izolacji, lecz rozwijają się w konkretnym środowisku. Osiągnięcie dojrzałości to coś więcej niż tylko zdobywanie wykształcenia. Nie jest ono jednak możliwe bez wsparcia ze strony szkół. Wzajemna pomoc i wzajemny szacunek rodziców oraz instytucji edukacyjnych są warunkiem „sine qua non” wychowania dzieci i młodzieży w naszych czasach”.**

Zatroskani o wychowanie i edukację swoich dzieci rodzice, otoczeni gronem ekspertów, nie pozostawiają wątpliwości co do faktu współodpowiedzialności za procesy zachodzące w przestrzeni domu i szkoły. Procesy, w których równymi podmiotami są wszyscy zgłaszający chęć aktywnego w nich uczestnictwa.

Warto zatem w tym miejscu przywołać zapis dokumentu. Zynię to za wieloma pracami M. Mendel, która swoją pierwotną działalność naukową i popularyzatorską poświęciła zagadnieniom współpracy rodziny, szkoły i społeczności lokalnej.

EUROPEJSKA KARTA PRAW I OBOWIĄZKÓW RODZICÓW	
PRAWA	OBOWIĄZKI
Rodzice mają prawo do wychowywania swoich dzieci w duchu tolerancji i zrozumienia dla innych, bez dyskryminacji wynikającej z koloru skóry, rasy, narodowości, wyznania, płci oraz pozycji ekonomicznej.	Rodzice mają obowiązek wychowywać swoje dzieci w duchu odpowiedzialności za siebie i za ludzi.
Rodzice mają prawo do uznania ich prymatu jako „pierwszych nauczycieli” swoich dzieci.	Rodzice mają obowiązek wychowywać swoje dzieci w sposób odpowiedzialny i nie zaniedbywać ich.
Rodzice mają prawo do pełnego dostępu do formalnego systemu edukacji dla swoich dzieci, z uwzględnieniem ich potrzeb, możliwości i osiągnięć.	Rodzice mają obowiązek angażować się jako partnerzy w nauczaniu ich dzieci w szkole.
Rodzice mają prawo dostępu do wszelkich informacji o instytucjach oświatowych, które mogą dotyczyć ich dzieci.	Rodzice mają obowiązek przekazywania wszelkich informacji szkołom, do których uczęszczają ich dzieci, tj. informacji dotyczących możliwości osiągnięcia wspólnych (domu i szkoły) celów edukacyjnych.
Rodzice mają prawo wyboru takiej drogi edukacji dla swoich dzieci, która jest najbliższa ich przekonaniom i wartościom, uznawanym za najważniejsze dla rozwoju ich dzieci.	Rodzice mają obowiązek dokonania świadomego wyboru drogi edukacyjnej, jaką ich dzieci powinny zmierzać.
Rodzice mają prawo domagania się od formalnego systemu edukacji tego, aby ich dzieci osiągnęły wiedzę duchową i kulturową.	Rodzice mają obowiązek wychowywać swoje dzieci w poszanowaniu i akceptowaniu innych ludzi i ich przekonań.
Rodzice mają prawo wpływać na politykę oświatową realizowaną w szkołach ich dzieci.	Rodzice mają obowiązek osobiście włączać się w życie szkół ich dzieci.
Rodzice i ich stowarzyszenia mają prawo wydawania opinii i przeprowadzania konsultacji z władzami odpowiedzialnymi za edukację na wszystkich poziomach ich struktur.	Rodzice mają obowiązek tworzyć demokratyczne, reprezentatywne organizacje na wszystkich poziomach struktur edukacji. Organizacje te będą reprezentowały rodziców i ich interesy.
Rodzice mają prawo do pomocy materialnej ze strony władz publicznych, eliminującej wszelkie bariery finansowe, które mogłyby utrudnić dostęp ich dzieci do edukacji.	Rodzice mają obowiązek poświęcać swój czas i uwagę swoim dzieciom i szkołom tak, aby wzmocnić ich wysiłki skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania.

Rodzice mają prawo żądać od odpowiedzialnych władz publicznych wysokiej jakości usługi edukacyjnej.

Rodzice mają obowiązek poznać siebie nawzajem, współpracować ze sobą i doskonalić swoje umiejętności „pierwszych nauczycieli” i partnerów w kontakcie: szkoła – dom.

Joyce Epstein wskazała **sześć typów partnerskiego współdziałania rodziny, szkoły i społeczności lokalnej.**

1. Rodzicielstwo

Pomoc rodzicom i rodzinom w tworzeniu domowego środowiska wsparcia dla uczących się dzieci.

2. Komunikacja

Poszukiwanie efektywnych form komunikacji: szkoła – dom oraz dom – szkoła, w zakresie oferty programowej szkoły i postępów w rozwoju dzieci.

3. Wolontariat

Pozyskiwanie oraz organizowanie rodzicielskiej pomocy i wsparcia.

4. Nauka domowa

Dostarczanie rodzicom informacji oraz pomysłów na pomoc dzieciom w pracach domowych i wszelkich czynnościach pozaszkolnych związanych z realizacją programu szkolnego.

5. Współdecydowanie

Włączanie rodziców w decydowanie o wszelkich sprawach związanych z życiem szkoły oraz rozwijanie rodzicielskich reprezentacji, doskonalenie liderów.

6. Współpraca ze społecznością lokalną

Rozpoznawanie oraz integrowanie działań zaradczych i usług świadczonych przez środowisko lokalne (osoby, instytucje) dla szkół, rodzin i dzieci (za M. Mendel, *Rodzicielska www*, program „Rodzice w szkole”).

Opisane przez Epstein typy współdziałania zaznaczają również, że nie może ono odbywać się bez zaangażowania partnerów. W znakomity sposób obrazują też

zakres i wieloaspektowość wspólnych działań oraz ukazują, że podstawowym warunkiem sukcesu dziecka jest wspólnota działań podmiotów tego procesu.

Co z tego dla praktyki wynika?

Realny kształt opisywanych rodzicielskich oczekiwań nadają zapisy Ustawy o systemie oświaty (USTAWA z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty z późn. zm., stan prawny z 22 kwietnia 2009 r.). Nim zaczniemy działanie na rzecz szkoły, warto dogłębnie przeanalizować jej tekst. Znajdziemy tu przepisy, które precyzyjnie regulują prawa i obowiązki rodziców w edukacji dzieci. Ważne to szczególnie w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych, które rodzic mogą się wszędzie, a najczęściej wypływają z nieznamości prawa. Możliwości działania jest bardzo dużo, co więcej, rodzice mogą realnie wpływać na życie placówki edukacyjnej swojego dziecka. Sprawdź, jak działa to w twoim środowisku.

Rada szkoły

Art. 50. wskazuje, że w szkołach i placówkach mogą działać rady szkół i placówek. Rada uczestniczy w rozwiązywaniu spraw wewnętrznych szkoły lub placówki, a także:

- 1) uchwała statut szkoły lub placówki,
- 2) przedstawia wnioski w sprawie rocznego planu finansowego środków specjalnych i opiniuje projekt planu finansowego szkoły lub placówki,
- 3) **może występować do organu sprawującego nadzór pedagogiczny z wnioskami o zbadanie i dokonanie oceny działalności szkoły lub placówki, jej dyrektora lub innego nauczyciela zatrudnionego w szkole lub placówce; wnioski te mają dla organu charakter wiążący,**
- 4) opiniuje plan pracy, projekty innowacji i eksperymentów pedagogicznych oraz inne sprawy istotne dla szkoły lub placówki,
- 5) **z własnej inicjatywy ocenia sytuację oraz stan szkoły lub placówki i występuje z wnioskami do dyrektora, rady pedagogicznej, organu prowadzącego szkołę lub placówkę oraz do wojewódzkiej rady oświa-**

towej, w szczególności w sprawach organizacji zajęć pozalekcyjnych i przedmiotów nadobowiązkowych.

W celu wspierania działalności statutowej szkoły lub placówki rada może gromadzić fundusze z dobrowolnych składek oraz innych źródeł. Zasady ich wydatkowania określa regulamin.

W składzie rady w równej liczbie zasiadają:

- 1) nauczyciele wybrani przez ogół nauczycieli,
- 2) rodzice wybrani przez ogół rodziców,
- 3) uczniowie wybrani przez ogół uczniów (z wyłączeniem przedszkoli, szkół podstawowych, szkół dla dorosłych, a także uczniów szkół specjalnych i placówek dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim oraz uczniów szkół i placówek określonych w przepisach; w gimnazjach dla dzieci i młodzieży udział uczniów w radzie szkoły nie jest obowiązkowy).

Rada powinna liczyć co najmniej 6 osób. Jej wybór określa statut szkoły lub placówki. Kadencja rady trwa 3 lata. Statut może dopuszczać dokonywanie corocznej zmiany jednej trzeciej składu rady. Rada uchwała regulamin swojej działalności oraz wybiera przewodniczącego. Zebrania rady są protokołowane. W posiedzeniach rady szkoły lub placówki może brać udział, z głosem doradczym, dyrektor szkoły lub placówki oraz inne zaproszone osoby. **Powstanie rady organizuje dyrektor szkoły lub placówki z własnej inicjatywy albo na wniosek rady rodziców, a w przypadku gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych także na wniosek samorządu uczniowskiego.** W szkołach lub placówkach, w których rada nie została powołana, zadania rady wykonuje rada pedagogiczna.

Rada szkoły posiada najszersze uprawnienia i integruje pracę wszystkich podmiotów, które uczestniczą w procesie edukacji. Podstaw zapisów o jej istnieniu można upatrywać w rozwiązaniach skandynawskich czy amerykańskich, gdzie stanowi ona swoistą „radę nadzorczą” nad placówką edukacyjną. Sceptycy uważają, że jej funkcjonowanie ogranicza działalność dyrektora szkoły. Precyzyjniej należało-

by stwierdzić, że czyni ją bardziej transparentną, ułatwia rozwiązywanie wszelkich spraw i pozwala na wzięcie współodpowiedzialności za kierunki rozwoju i działania placówek. Warto wystąpić z inicjatywą jej powołania do dyrektora szkoły. Jej skuteczne działania pozwalają na dokonywanie bieżącej oceny pracy nauczycielskiej, zarządczej oraz kwestii finansowych. Wyklucza automatycznie spory, do których najczęściej dochodzi na terenie szkół. Wspiera jednocześnie przepływ rzeczowych informacji. Współczesny dyrektor – menadżer edukacji w żaden sposób nie powinien bać się powołania takiej rady. Powinien w niej widzieć sojusznika wszelkich działań oraz gwaranta ich powodzenia. Rada pozwala na bieżąco reagować na wszelkie problemy, nim staną się one konfliktem, w rozwiązanie którego zaangażowany zostanie organ prowadzący czy nadzorujący.

Rada rodziców

W szkołach i placówkach **działają rady rodziców, które reprezentują ogół rodziców uczniów**. W jej skład wchodzi:

- 1) w szkołach – po jednym przedstawicielu rad oddziałowych, wybranych w tajnych wyborach przez zebranie rodziców uczniów danego oddziału;
- 2) w placówkach – co najmniej 7 przedstawicieli, wybranych w tajnych wyborach przez zebranie rodziców wychowanków danej placówki;
- 3) w szkołach artystycznych – co najmniej 7 przedstawicieli, wybranych w tajnych wyborach przez zebranie rodziców uczniów danej szkoły.

W wyborach jednego ucznia reprezentuje jeden rodzic. Przeprowadza się je na pierwszym zebraniu rodziców w każdym roku szkolnym. Rada rodziców uchwała regulamin swojej działalności, w którym określa w szczególności:

- 1) wewnętrzną strukturę i tryb pracy rady,
- 2) szczegółowy tryb przeprowadzania wyborów do rad oraz przedstawicieli rad oddziałowych.

Rada rodziców może występować do dyrektora i innych organów szkoły lub placówki, organu prowadzącego szkołę lub placówkę oraz organu

sprawującego nadzór pedagogiczny z wnioskami i opiniami we wszystkich sprawach szkoły lub placówki.

Do jej kompetencji należy:

- 1) **uchwalanie** w porozumieniu z radą pedagogiczną:
 - a) programu wychowawczego szkoły, obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów, realizowanego przez nauczycieli;
 - b) programu profilaktyki, dostosowanego do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska, obejmującego wszystkie treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców;
- 2) **opiniowanie** programu i harmonogramu poprawy efektywności kształcenia lub wychowania szkoły lub placówki;
- 3) **opiniowanie projektu planu finansowego składanego przez dyrektora szkoły.**

Jeżeli rada rodziców w terminie 30 dni od dnia rozpoczęcia roku szkolnego nie uzyska porozumienia z radą pedagogiczną w sprawie uchwalenia programów z pkt. 1., program ten ustala dyrektor szkoły w uzgodnieniu z organem sprawującym nadzór pedagogiczny. Program ustalony przez dyrektora szkoły obowiązuje do czasu uchwalenia programu przez radę rodziców w porozumieniu z radą pedagogiczną.

Szczególne przepisy dotyczą szkół, w których nie tworzy się rad rodziców: szkół dla dorosłych oraz szkół i placówek publicznych prowadzonych przez osoby prawne inne niż jednostki samorządu terytorialnego lub przez osoby fizyczne oraz szkół i placówek niepublicznych.

W celu wspierania działalności statutowej szkoły lub placówki **rada rodziców może gromadzić fundusze z dobrowolnych składek rodziców oraz innych źródeł.** Zasady wydatkowania funduszy rady rodziców określa regulamin.

Rady rodziców działają obligatoryjnie. Posiadają również bardzo szerokie uprawnienia. Warto z nich skorzystać, zanim poddamy w wątpliwość kompetencje nauczycieli czy dyrektora szkoły. Uprawnienia te bowiem pozwalają świadomie uczestniczyć w życiu placówki edukacyjnej.

Wspólny głos

Zarówno dobrowolne rady szkół lub placówek, jak i obligatoryjne rady rodziców mogą porozumiewać się ze sobą, ustalając zasady i zakres współpracy. Wydaje się, że dziś na edukacyjnej mapie Polski głównym problemem jest brak takich porozumień. Wspólny głos rodziców z placówek danego miasta czy regionu w sprawie edukacji musiałby być zauważony i brany pod uwagę przez organy prowadzące. Brak jednolitej reprezentacji rodziców, partnera do rozmów, powoduje, że nie rozwiązuje się narastających problemów z organizacją życia placówek edukacyjnych, a głos przedstawicieli jednej szkoły nie zawsze brany jest pod uwagę. Przykłady prób takich porozumień możemy odnaleźć m.in. w Warszawskim Forum Rodziców i Rad Rodziców, Bielskim Forum Oświatowym, Malborskim Porozumieniu Rad Szkół i Rad Rodziców czy Gdańskim Forum Rad Szkół i Rad Rodziców. Pokazują one jednoznacznie, że niezbędne jest tu wsparcie logistyczne udzielone przez gminę lub podmiot pozarządowy. Życie po prostu takie porozumienia wymusza, gdyż kosztów kształcenia nie mogą ponosić jedynie rodzice, którzy i tak są głównymi sponsorami szkół.

Komunikacja to podstawa

Najbardziej palącymi problemami związanymi z funkcjonowaniem przywołanych wcześniej społecznych organów szkoły jest sprawna komunikacja, znajomość przepisów i umiejętność rozwiązywania pojawiających się – jak wszędzie – problemów.

Facebook, strona www, tablica korkowa

Z chwilą gdy większość rodziców deklaruje możliwość dostępu do sieci globalnej, powoli możemy odetchnąć z ulgą. Potrzebujemy jeszcze tylko zapalonego do pomysłu rodzica (ucznia), który sprawi, że marzenia o sprawnym przepływie informacji staną się rzeczywistością. Jeśli nie możemy pozwolić sobie na stronę www,

próbujmy wykorzystać do tego celu portale społecznościowe i otwarte blogi. To doskonałe miejsca na umieszczanie informacji i sposób na natychmiastowe uzyskiwanie informacji zwrotnej w postaci komentarzy. Powinny znaleźć się w nich informacje o składzie rady, jej regulaminie i zasadach współdziałania jej członków, a także o możliwościach realnego kontaktu. Stąd również powinny wypływać informacje wysyłane zarówno drogą elektroniczną (e-mailami lub esemesami), jak i przygotowane w wersji papierowej, które trafią na tablicę rady szkoły (czy w Twojej szkole taka istnieje i znajduje się w miejscu, do którego dostęp mają rodzice?). Warto pokusić się o cykliczne wydawanie biuletynu rady, który przedstawiałby najważniejsze sprawy z życia rodziców w szkole. Chętnie przy takich projektach współpracują młodzi adepci „dziennikarstwa” – redaktorzy gazetek szkolnych, których wydawanie leży w gestii samorządów uczniowskich. Wystarczy opracować przekaz merytoryczny. Szata graficzna i kolportaż zapewnione będą na najwyższym poziomie, żaden ambitny, młody redaktor nie pozwoli sobie na fuszerkę.

Możliwe problemy

Tak jak dzieje się to w słabo zabezpieczonych firmach, zagrożeniem jest odejście aktywnego rodzica bądź ucznia. Niestety, wraz z człowiekiem znika dostęp do całej wiedzy historycznej o projekcie zwanym radą rodziców czy radą szkoły. Warto się przed taką ewentualnością ustrzec, uchwalając punkt regulaminu dotyczący gospodarowania tym bardzo ważnym wirtualnym lub, w przypadku dokumentów, realnym mieniem.

Kolejne zagrożenie wypływa z braku ustaleń co do czasu kontaktu telefonicznego bądź ponoszonych kosztów z nim związanych. By nie wylać dziecka z kąpielą i nie zniechęcić aktywnych rodziców, warto wyznaczyć jasne zasady korzystania z tej formy kontaktu. Osobny numer na karcie pre-paid, który można wyłączyć o konkretnej godzinie, lub precyzyjne oznaczenie czasu załatwiania spraw, np. „Jestem do państwa dyspozycji do godz. 20.00. Później proszę uszanować moją prywatność”. To samo dotyczy informacji o czasie spotkań: „Spotkanie zakończy się ok. godz. 18.00”. Pozwoli to wszystkim na zorganizowanie sobie czasu, choćby opieki nad dzieckiem czy innych spotkań. Jasny przekaz reguluje wszelkie sprawy związane z wyrzutami sumienia lub nachalnymi niekiedy próbami natychmiastowego działania, gdy „komuś coś się przypomni”. W kwestii kosztów warto skorzystać z bezpłatnych komunikatorów typu Skype lub dostępnych bramek esemesowych. Innym sprawdzonym rozwiązaniem jest ustalenie tzw. drzewa komunikacyjnego: każdy

z członków informuje 3 kolejne osoby. W ten sposób nie dzwoniemy do wszystkich, a po drugie – angażujemy wszystkich.

I sprawa bodaj najważniejsza – język komunikatu. Prosty, logiczny, zawierający wszystkie niezbędne dane do wykonania działania. Nikt nie będzie doszukiwał się sensu elaboratów czy szukał dodatkowych informacji, po prostu je pominie.

Jak przypomina mi doświadczenie, pierwsze informacje warto przekazać dyrektorowi szkoły lub wprost wszystkim nauczycielom uczącym w danej placówce. Pomoże nam w tym nauczyciel odpowiadający za stronę www szkoły. Pamiętajmy, że jeśli chcemy partnerskiego traktowania, to drugi podmiot – dyrektor, gospodarz czy współgospodarz miejsca oczekuje od nas tego samego.

Spotkania z rodzicami

Nie wiedzieć czemu utarło się, że spotkania z rodzicami to wywiadówka. Nomen omen nazwa właściwa dla wielu stylów prowadzenia tych spotkań, tylko czy o to chodzi? Warto byłoby zastanowić się, czy spotkania takie nie powinny mieć charakteru bezpośrednich rozmów z rodzicami. Spotkania plenarne dotyczące wyboru przedstawicieli lub negocjowania ważnych zbiorowych spraw powinny odbywać się w miarę potrzeb. Elektroniczny dziennik załatwia sprawę informowania rodziców o ocenach i problemach. Nic nie doprowadza rodziców do większej wściekłości niż jazda godzinę przez miasto, by odebrać kartkę/kartki z mało ważnymi informacjami i opłacić „haracz”. Wszystko to można załatwić listem, także elektronicznym. Szanujmy czas, również ten, który dotyczy czasu spotkania. Jeśli podajesz godzinę rozpoczęcia, podaj i godzinę zakończenia. Każdy ma jeszcze tysiąc innych spraw tego dnia.

Wydaje się, że dobrą praktyką są też osobiste listy nauczyciela do rodzica.

Krótką, zwięzłą, komunikatywną informacją, w jakiej sytuacji znajduje się uczeń, co można usprawnić, a co utrudnia rozwiązanie problemu. Jeśli oczekujesz informacji zwrotnej od rodzica, załącz pustą kopertę i kartkę papieru. Na pewno odpowie. W liście elektronicznym dodaj formułę, że oczekujesz odpowiedzi.

Spotkania ze wszystkimi rodzicami wykorzystajmy do wzajemnego uczenia się od siebie. Rodzice posiadają ogromne zasoby wiadomości z różnych dziedzin. Ktoś tylko się uparł, że w szkole musi „nadawać” nauczyciel. Uczmy się

od siebie nawzajem. Zapraszamy specjalistów. Wykorzystajmy ten czas maksymalnie dobrze.

Drodzy rodzice, pamiętajcie, że po drugiej stronie stoi człowiek. Zmęczony jak Wy, lękający się nowego, nie do końca przygotowany do spotkania z drugim dorosłym. Jeśli chowa się za biurko lub odsuwa, odgradzając się od Was, zaproście go do kręgu, ustawcie krzesła, przejmijcie inicjatywę. Będzie Wam wdzięczny.

Pokój Rodzicielski

Jeśli rzeczywiście chcemy mówić o współdziałaniu i braniu odpowiedzialności, to potrzebujemy także pewnego kroku w uspołecznieniu szkoły. Obecność rodziców najczęściej kończy się na wyznaczonych żółtych liniach. Ich przekroczenie wiąże się z procedurami bądź spotkaniem z aktywnym personelem (można, prawdziwy skarb szkoły!). **Idealnym wprost rozwiązaniem, kruszącym w pył ten schemat, jest zaaranżowanie w przestrzeni szkoły Pokoju Rodzicielskiego. Miejsca spotkania otwartego, „uczącego się”, gwarantującego równy start i jednakowe reguły dla wszystkich.** Najłatwiej odnajdziemy opisy takich pokoi, wpisując w wyszukiwarkę angielski odpowiednik nazwy. Odwiedzając takie miejsca, możemy znaleźć w nich: biblioteczkę dla rodziców, stół do dyskusji, parę składanych krzesel, dużą tablicę informacyjną, materiały do prowadzenia dyskusji (duże kartki papieru, flamastry), segregatory z dokumentami, komputer z drukarką (wielu rodziców przerzuca się na laptopy i chętnie oddaje duże, działające skrzynki i monitory) oraz podstawę każdego spotkania – ekspres do kawy. Może tym ostatnim „rekwizytem” wywołam zdziwienie, ale naprawdę liczy się atmosfera spotkania. Kawa oczywiście może być zaparzana, a ekspres prosty, przelewowy, darowany przez rodziców, którzy kupili lepszy, ciśnieniowy. Nie ma to znaczenia. Ważne, że jest takie miejsce, w którym w spokoju można porozmawiać o problemach, gdzie rodzice mogą zaprosić nauczyciela do dyskusji i na życzliwą rozmowę. Ważne jest, by nie była to przestrzeń zamknięta, jak w przypadku pokoi nauczycielskich, z klamkami z jednej strony, cyfrowymi zamkami i kartami z chipem (to miejsce odpoczynku nauczycieli i przechowywania dokumentów, mają do tego prawo). Jednak by budować właściwe relacje, potrzeba miejsca spotkania. Jeśli trudno o dużą salę, pomyślmy o przestrzeni gabinetów do zajęć dodatkowych, często niewykorzystywanych po 12.00, bądź o gabinetach różnych specjalistów. Później pozostaje już tylko kwestia ustalenia zasad funkcjonowania tego miejsca tak, by służyło rzeczywiście wszystkim i spełniało swoje funkcje. **Zysk: odpowiedzialni za kon-**

kretną przestrzeń rodzice – współgospodarze miejsca, komfortowe warunki do wymiany spostrzeżeń dotyczących zachodzących w szkole procesów.

Miałem okazję poprowadzić ponad 100 audycji radiowych „Rodzice na Plusie” i „Twoje dziecko w szkole”, w których jedną z głównych idei było promowanie tego typu rozwiązań w szkołach. Oddźwięk był różny, zależny od chęci współpracy po stronie dyrekcji. Niewątpliwie miłe były maile zwrotne i zaproszenia do odwiedzin tego typu pokoi z różnych szkół. „Teraz czujemy się u siebie” – wspólnie podkreślali rodzice i dyrektorzy, „O swoje dba się inaczej”. Pokój Rodzicielski wprowadził także równowagę w przestrzeni szkolnej. Stał się centrum dialogu edukacyjnego oraz miejscem, gdzie rodzice i nauczyciele uczyli się siebie nawzajem. Wszystko po to, by podejmować wyzwania dla dobra i po stronie ucznia, dla którego w szkole się spotkali. Niby proste, a jednak wymaga jeszcze tak wiele w przebudowaniu myślenia o misji szkoły, przy realizacji której spotykają partnerzy procesu edukacji.

Konflikty

Szkoła to chyba jedna z ostatnich instytucji, która nie wygenerowała procedur na wypadek problemów. Dodajmy, takich, które niesie codzienność. Stres, brak czasu, osamotnienie, wypalenie... (zwrócili Państwo uwagę, że nauczyciele są jedynymi „pomagaczami”, którzy nie są poddawani superwizji specjalistów i nie mają dostępu do pomocy psychologicznej?). Wystarczy iskra, by z każdej strony edukacyjnego działania wybuchł ogromny pożar. Sytuacje te można w łatwy sposób ukierunkowywać, rozwiązując codzienne sprawy, nie „zamiatając ich pod dywan” i nie czekając, kiedy sprawa i dywan odfruną.

Pokłócić się dla porozumienia

Mediator Maja Majewska-Kokoszka z gdańskiego Ego Centrum (www.egocentrum.gda.pl), współzałożycielka Forum Rodziców i aktywna sekretarz jednej z gdańskich rad szkół przekonuje, że mediacja jest dochodzeniem do porozumienia dwóch stron przy udziale bezstronnego pośrednika-mediatora. Strony podczas mediacji mają możliwość w bezpieczny sposób przedstawić swoje racje, wizję przyczyn i skutków sporu, a przede wszystkim mają wpływ na formę i sposób rozwiązania nieporozumienia. Tu wszystko zależy od najbardziej zainteresowanych: termin zawarcia ugody, pomysł na jej treść i to, jak zostanie

zrealizowana. Nie ma winnych, nie ma kary. Jest konstruktywna komunikacja i współpraca. Mediacja pomaga w tym, żeby sprawnie się pokłócić, po to, aby w końcu się porozumieć.

Mediacje oświatowe

Kiedy w szkole zdarzy się konflikt, bywa trudno o otwartość w wyrażaniu opinii, emocji; trudno również o ujawnienie samego faktu istnienia problemów, mówi się powszechnie o tradycji „zamiatania pod dywan”. Sprzyja temu fakt, że środowisko szkolne jest hermetyczne, a współpraca z instytucjami nadzorującymi placówkę związana jest z różnorodnymi zależnościami.

Dobrym rozwiązaniem w przypadku problemów między pracownikiem szkoły/nauczycielem/dyrekcją a rodzicem może być skorzystanie z pomocy niezależnego, zewnętrznego mediatora. Łatwiej wówczas o równowagę stron konfliktu, brak obaw o stronniczość czy ryzyko wyciągania konsekwencji, a powrót do codziennych obowiązków w pracy nie wiąże się z zaangażowaniem współpracowników w obszar sporu. To swoiste BHP pracy w szkole.

Mediacje rówieśnicze

Duża część kłopotów szkolnych uczniów to konflikty między dziećmi – przecież wśród rówieśników najchętniej spędzają czas, otwarcie wyrażają emocje, uczą się życia społecznego i najdotkliwiej znoszą porażki. Warto zrobić wiele, aby uczniowskie problemy nie eskalowały. Mediacja rówieśnicza to rozwiązywanie sporów pomiędzy uczniami przez nich samych, pod przewodnictwem mediatora wyłonionego z grona uczniowskiego.

Cały program mediacji rówieśniczych w szkole poprzedza kampania informacyjna, przygotowana dla nauczycieli, rodziców i dzieci, a także cykl szkoleń. Szkolne koło mediacji ma opiekuna – nauczyciela, a także pomoc profesjonalnego mediatora. Najważniejsza jednak jest skuteczność takiej mediacji: uczniowie sami zgłaszają problem do kolegi/koleżanki – mediatora, uczą się podczas mediacji, że zdanie innych też jest ważne, a za wspólnie osiągnięte porozumienie trzeba wziąć odpowiedzialność. Nikt nie wymierza kary, największą wartością jest znalezienie rozwiązania zadowolającego obie strony. Trzeba samodzielnie spisać ugodę i jej warunki, wcześniej dokładnie rozważając szanse dotrzymania ustaleń.

Dzięki mediacji rówieśniczej uczniowie swobodniej ujawniają problemy, trenują skuteczną komunikację. Mediacje takie prowadzi się dla klas IV-VI w szkołach podstawowych oraz w szkołach wyższego szczebla.

Dialogiem w konflikty

Mediacje w szkole mogą zapobiegać konfliktom, ich zaostrzeniu, ale także otwierać uczniów na kulturę sporu, usprawniać komunikację w środowisku szkolnym. Własne zdanie, również sprzeciw, otwartość wyrażania opinii są przecież ważne, a szkoła jest najlepszym miejscem, żeby nauczyć ich konstruktywnego zastosowania w dialogu.

Przyglądając się z uwagą modelom teoretycznym i ich praktycznym zastosowaniom, z pełną mocą podkreślić można, że jest ogromny obszar do zagospodarowania w przestrzeni edukacyjnej, który wypełnić mogą tylko rodzice. Potrzebują jednak mądrych partnerów po drugiej stronie. Czemu dotąd w konkursach na dyrektorów szkół nie ocenia się predyspozycji do współpracy z rodzicami, czy szerzej – ze środowiskiem lokalnym? Dlaczego na studiach o profilach nauczycielskich nie prowadzi się zajęć z zakresu współpracy z rodzicami? Może wymagam za dużo, ale przecież to podstawa. Skoro nie uczą tego na studiach, uczyć się musimy od siebie nawzajem. Po partnersku, z uznaniem i poszanowaniem całego bogactwa i kompetencji wszystkich PODMIOTÓW tego procesu. Współpraca wymaga ciągłego wsłuchiwania się i rozpoznawania potrzeb partnerów. Wymaga też zaangażowania i czasu. Nie można też się poddawać codziennym niedogodnościom. Nawet pewnej niani, choć super, nie wszystko tanecznie wychodzi. W rozwiązywaniu codziennych problemów potrzeba spojrzeń z różnych perspektyw i odwagi do współdziałania. Otwórzmy na oścież drzwi rodzicom! Otwórzmy się na siebie, może wtedy łatwiej zobaczymy uczniów.

Ciekawe propozycje – warto przeczytać, warto zajrzeć

Blog prof. Bogusława Śliwerskiego – www.sliwerski-pedagog.blogspot.com
Cykl szkoleń w ramach kampanii „Mądrzy Rodzice” – www.madrzy-rodzice.pl
Christopher C. J., *Nauczyciel – Rodzic*, GWP, wydanie II, Gdańsk 2009.
Co Ty możesz zrobić dla swojej szkoły? – www.dlamojejszkoły.ncse.pl

Dzierzgowska I., Rękawek A., *Rada Rodziców – sposoby skutecznego działania w szkole. Niezbędnik Aktywnego Rodzica*, Wolters Kluwer Polska – ABC, Warszawa 2008.

Dzierzgowska I., Rękawek A., *Wszystko o Radach Rodziców. Niezbędnik Dyrektora*, Wolters Kluwer Polska – ABC, Warszawa 2008.

Ego Centrum – www.egocentrum.gda.pl

European Parents' Association, EPA – www.epa-parents.eu

Forum Rodziców – www.forumrodzicow.pl

Fundacja „Rodzice Szkole” – www.rodziceszkole.edu.pl

Fundacja „ABC XXI Program Zdrowia Emocjonalnego”

– www.calapolskaczytadzieciom.pl

Kampania „Bicie jest głupie” – www.biciejestglupie.pl

Kampania „Nasze dzieci w sieci” – www.kidprotect.pl

Mendel M., *Rodzice i nauczyciele, jako sprzymierzeńcy*, Harmonia, Gdańsk 2007.

Niezbędnik Rodzica – Portal Aktywnych Rodziców – www.niezbednik.strona.pl

Organizacyjno-prawne podstawy gospodarki finansowej rad rodziców w Polsce.

Vademecum dla Rad Rodziców, elektroniczna wersja 2010

– www.dlamojejszkoly.ncse.pl

Rodzice w Edukacji – www.rodzicewedukacji.org.pl

Zapis audycji „Rodzice na Plusie” w formacie mp3 – www.rodzicenaplusie.pl

Piotr Kowalczuk – pedagog wczesnoszkolny, nauczyciel akademicki, dziennikarz oświatowy i pracownik samorządowy. Absolwent podyplomowych studiów: Animacji Współpracy Środowiskowej, Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej oraz Szkoły Mówców. W latach 2006-2010 asystent w Zakładzie Wczesnej Edukacji Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Gdańskiego i członek Zespołu Edukacji Elementarnej przy Komitecie Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk. Od lipca 2010 r. kierownik Referatu Komunikacji Społecznej w Kancelarii Prezydenta Miasta Gdańska, koordynator Gdańskiego Forum Rad Szkół i Rad Rodziców. Dziennikarz dwutygodnika dla pracowników oświaty „Przegląd Oświatowy”. Były redaktor „Rodzicielskiej www”, publikował w miesięcznikach „Bliżej Przedszkola/Szkoły” i „Dyrektor Szkoły”. Autor serii audycji radiowych „Rodzice na Plusie” (www.rodzicenaplusie.pl) i „Twoje dziecko w szkole”. Laureat Nagrody Indywidualnej III stopnia Rektora Uniwersytetu Gdańskiego i Nagrody im. Marii Weryho-Radziwiłłowicz.



Zamiast komputera – czyli jak kształtować aktywność społeczną dziecka

Dr Aneta Jegier

Wiek przedszkolny i szkolny to cudowny czas szybkiego rozwoju dziecka we wszystkich obszarach. Coraz lepiej opanowane umiejętności językowe pozwalają na łatwiejsze nawiązywanie relacji społecznych. Jednak mimo niewątpliwego postępu w rozwoju językowym i poznawczym wielu dzieciom brakuje umiejętności, kompetencji i wzorów zachowań prospołecznych.

Celem tego artykułu jest przedstawienie źródeł deficytów umiejętności społecznych oraz propozycji metod i technik uczenia zachowań niezbędnych do wchodzenia w dobre relacje społeczne zarówno w szkole, na placu zabaw, jak i w domu.

W dzisiejszym świecie coraz więcej osób odczuwa samotność. Już w przedszkolu zauważyć można dzieci, które gdzieś obok grupy wybierają zabawy indywidualne. W szkole tych dzieci jest więcej. Obserwując je widzimy, że tylko część z nich ma chęć na samotną zabawę, inne są z zabaw grupowych po prostu wykluczone. Rodzice podpatrując swoje pociechy, dostrzegają problem i mówią: „moje dziecko nigdy nie ma pary”, „moje dziecko wraca smutne z wycieczki, bo nikt nie chciał się z nim bawić”, „mojemu dziecku inni dokuczają”, „moje dziecko nie ma przyjaciół”. Takiemu dziecku z każdym dniem trudniej jest wejść do grupy, jego samotność prowadzi do narastających napięć i konfliktów.

Dom rodzinny

Rodzice najczęściej nie dostrzegają związku pomiędzy własnym postępowaniem a zachowaniem dziecka. Zbyt duża troska powoduje czasem, że rodzice, chcąc chronić dziecko, trzymają je zbyt blisko siebie, nie pozwalają rozwinąć skrzydeł, ingerują nadmiernie w dziecięce znajomości, wypełniają wolny czas innymi zajęciami. Dobre, właściwe postawy rodziców, jak akceptacja dziecka, współdziałanie

z nim, dawanie mu swobody odpowiedniej do wieku oraz poszanowanie, uznawanie jego praw jako członka rodziny – decydują o prawidłowym rozwoju dziecka i nie zaburzą jego zachowania. Zaś postawy negatywne, takie jak odrzucenie dziecka, unikanie z nim kontaktu, nadmierne ochranianie czy nadmierne wymagania nie dają dziecku poczucia bezpieczeństwa i miłości, a co za tym idzie – powodują, że może ono poszukiwać możliwości zaspokajania swych potrzeb psychospołecznych nie zawsze w sposób akceptowany społecznie.

Dla rozwoju osobowości społecznej dziecka niebagatelne znaczenie ma więc to, w jakiej rodzinie ono wzrasta. Najważniejsi są rodzice, którzy przez samą swoją obecność dostarczają dziecku wzorów zachowania. Naśladowanie postępowania rodziców, a także identyfikacja z nimi to podwaliny przyswajania sobie przez nie norm społecznych.

Jak dawać dobry przykład?

- **Mów o tym, co czujesz.** Naucz swoje dziecko uświadamiania sobie i nazywania emocji. Pokaż, że Tobie też może być przykro i co wtedy robisz, a co, gdy jesteś zły. Takie postępowanie pozwala dziecku zrozumieć uczucia innych osób i to, jak sobie z nimi radzić.
- **Słuchaj swojego dziecka.** Pokazuj mu, że jest dla Ciebie ważne. Słuchasz swojego dziecka, gdy patrzysz na nie, gdy poświęcasz mu czas, gdy mu przytulasz i wyrażasz swoje zdanie. Nie słuchasz go, gdy jednocześnie robisz obiad, gdy czytasz gazetę, gdy oglądasz telewizję. Znajdź czas na słuchanie, żeby dziecko czuło się ważne i umiało słuchać innych!
- **Nie wyśmiewaj problemów swojego dziecka.** Dziecięce problemy są tak samo istotne dla dzieci, jak nasze dorosłe problemy dla nas. To, że „Ala znalazła sobie nową koleżankę”, że „Arek już mnie nie lubi” – jest dramatem. Ty – dorosły – możesz pomóc dziecku to znieść. Okazuj szacunek dla każdego problemu, aby dziecko nie bagatelizowało problemów innych, a także uczyło się różnych sposobów rozwiązywania problemów!
- **Używaj komunikatów typu „ja”.** Mów o tym, co Ty czujesz, a nie oceniasz, np.: „Jest mi przykro, że dostałaś uwagę za nieprzygotowanie, gdyż wczoraj prosiłam, żebyś się dokładnie spakowała”, zamiast: „Zawsze się lenisz i zapominasz spakować, stąd ta uwaga”.
- **Dziel się swoimi uwagami w odpowiednim miejscu i czasie.** Dzięki takiej postawie dziecko będzie się czuło szanowane i będzie umiało traktować z sza-

cunkiem innych. Nie będzie miało poczucia krzywdy i poniżenia, lecz zrozumie, że nasze uwagi są wynikiem naszej miłości i troski.

- **Ucz dziecko trudnej sztuki rozwiązywania konfliktu na własnym i jego przykładzie.** Przy okazji zaistnienia konfliktu w domu omawiaj z dzieckiem, dlaczego należy postąpić właśnie tak. Pokazuj, że są różne sposoby rozwiązywania konfliktu, ale nie wszystkie są dobre. Opowiadaj, dlaczego powstają konflikty i co to jest kompromis. Taka postawa przygotowuje dzieci do prawidłowych i pozytywnych zachowań w sytuacji konfliktu.

Pamiętajmy, że powyższe rady nie odnoszą się tylko do relacji mama – dziecko, tata – dziecko. Takie zasady muszą obowiązywać wszystkich domowników.

Wpływ grupy rówieśniczej

Większość dorosłych z nostalgią wspomina czasy dzieciństwa. Osobom zapytanym o ten czas, na myśl przychodzą zabawy na podwórku: „w gumę”, „w berka”, „w podchody”, „w klasy”, „w państwa – miasta” itp. To właśnie tego typu zabawy kształtowały charaktery, uczyły cierpliwości, szacunku dla zasad gry i zasad panujących w grupie, wprowadzały w świat zdrowej rywalizacji. Żaden dorosły nie wyjaśniał zasad, nie uczył nowych gier; robiły to same dzieci. Miło wspominały te czasy, gdy w pośpiechu odrabialiśmy lekcje, łykaliśmy obiad i biegliliśmy na dwór. Czasem dostawaliśmy reprimendę od rodziców lub sąsiadów za wrzaski na podwórku. Mimo to chętnie zamienialiśmy dobranockę na dodatkowe pół godziny zabawy z kolegami.

Niestety, wiele dzisiejszych dzieci w ogóle nie doświadcza tego typu uniesień. Gdy wyjrzymy przez okno, nawet przy słonecznej pogodzie, nie widzimy „paczek” dzieci, które wspólnie by się bawiły. Dzieci spędzają czas przed telewizorem, komputerem lub na zajęciach dodatkowych (często wybranych i narzuconych przez rodziców). Między innymi tu tkwi źródło dziecięcych problemów z nawiązywaniem kontaktów i przyjaźni z rówieśnikami.

Propozycje dla rodziców:

- **Naucz dziecko gier** – zarówno tak zwanych podwórkowych, jak i tych domowych – planszowych. To bowiem sprawia, że dzieci są atrakcyjniejsze dla innych, umieją się bawić, umieją panować nad emocjami, przestrzegać zasad,

cieszyć się sukcesem, ale i znieść porażkę. Przy tym są sprawniejsze, co na pewno zjednuje kolegów.

- **Stwarzaj sytuację do zabawy.** Zapraszajcie inne dzieci do zabawy na podwórku, ale też kolegów z klasy do domu. Róbcie to stopniowo, najpierw jeden kolega, potem dwóch. Stawiaj swoje dziecko w roli gospodarza, niech czuje się odpowiedzialne za swojego gościa i jego dobre samopoczucie.
- **Organizuj dziecku przyjęcia w domu lub ogrodzie – wspólne świętowanie.** Wyprawianie dziecku urodzin w klubie jest modne. Warto jednak zaangażować rodzinę we wspólne przygotowania i potem sprzątanie, a efekt będzie dużo lepszy. Tak niewiele potrzeba, aby dobrze się bawić po lekcjach i czuć się ważnym w gronie rówieśników. Czasem możemy to zorganizować w klasie szkolnej, czasem na boisku, a czasem na polance w lesie, jeśli w domu nie mamy miejsca.
- **Zorientuj się, co proponuje dzieciom Twoja gmina.** W większych miastach, na stronach internetowych urzędu miasta lub urzędu gminy zamieszczone są informacje o festynach, konkursach, akcjach, organizowanych z myślą o samych dzieciach lub całych rodzinach. Warto w nich uczestniczyć, poznając przy okazji nowych ludzi i przeżywając wiele radości.
- **WAŻNE! Każdy członek rodziny ma w niej swoje obowiązki.** Rodzice mówią: „niech on się tylko uczy, a my już resztę zrobimy”. Oczywiście, że nauka to obowiązek, jednak nawet małe dzieci należy uczyć odpowiedzialności i tego, że „nie żyje się tylko dla siebie”. Zaszczepimy w dziecku poczucie, że jest ważne w rodzinie nie wtedy, gdy będziemy spełniać wszystkie jego zachcianki, tylko wtedy, gdy będzie czuło, że ono też dokłada swoją cegiełkę do całości, jaką jest rodzina. Dlatego młodsze dzieci mogą odkurzać czy podlewać kwiatki, starsze – wychodzić po drobne zakupy, wnosić śmieci i obierać ziemniaki do obiadu lub robić mniej skomplikowaną sałatkę. W gospodarstwach wiejskich dzieci mają wiele obowiązków, ale w miastach często ich jedynym obowiązkiem jest odrobienie lekcji i komputer. Warto wpłynąć na aktywność dzieci na rzecz rodziny dla ich własnego dobra.

Rola szkoły i nauczycieli

Przygotowanie wszystkich uczniów w klasie do zgodnego, pełnego życzliwości zrozumienia i wzajemnego wsparcia funkcjonowania w klasie to ważne zadanie szkoły. W związku z tym nauczyciele powinni pamiętać o konieczności wnikliwego obserwowania klasy, umieć dostrzegać zachodzące pomiędzy uczniami rela-

cje. Sposobem mierzenia tych nieformalnych struktur małej grupy jest socjometria. Dzięki różnym testom socjometrycznym, np. testowi Moreno, można poznać tzw. gwiazdy socjometryczne, czyli osoby najbardziej akceptowane, popularne i pełniące ważne role w strukturze i zadaniach grupy, dzieci odrzucone oraz izolowane.

W grupie wysoką pozycję zajmują te dzieci, które pełnią różne role związane z zabawą i nauką, rolę dyżurnego, pomocnika wychowawczyni, ale też te, które mogą się czymś pochwalić, np. atrakcyjną zabawką. Te dzieci są popularne i lubiane. Do dzieci mniej popularnych zaliczają się te, które są małomówne, nieśmiałe oraz te, które nawiązują mniejszą liczbę kontaktów, bawią się same lub tylko z wybraną osobą. Zdarza się, że w grupie znajdują się dzieci, które nie nawiązują żadnych kontaktów spontanicznie. **Nauczyciele podczas zajęć, na wycieczkach szkolnych oraz w świetlicy mają wiele okazji do wypracowywania umiejętności psychospołecznych u uczniów.** Dzięki nabyciu takich umiejętności z pewnością poprawiają się dziecięce relacje.

Warto więc wprowadzać na zajęciach treści, dzięki którym uczniowie nabędą¹:

- 1. Podstawowe umiejętności społeczne,** czyli słuchanie, mówienie miłym głosem, mówienie odważnym głosem, mówienie „dziękuję”, umiejętność samonagradzania, proszenia o pomoc, proszenia o przysługę, ignorowania. W tym obszarze poruszamy treści związane z rolą mimiki, mowy ciała, sposobu wypowiedzi w okazywaniu naszych uczuć zależnie od sytuacji.
- 2. Umiejętności przedszkolne/szkolne,** czyli zadawanie pytań, działanie według wskazówek, dołożenie wszelkich starań, przerywanie komuś. Edukacja wymaga od dzieci wielu ważnych umiejętności. Muszą je szybko nabyć, gdyż szkoła z góry zakłada, że dziecko przychodzące do szkoły posiada tzw. dojrzałość szkolną. To pojęcie oznacza między innymi, że uczeń w szkole wie, jak w sposób społecznie akceptowany komunikować się z dorosłymi i rówieśnikami oraz że jest na tyle dojrzały emocjonalnie, aby na przykład przystąpić do rozwiązywania zadania, chociaż wydaje mu się ono trudne.
- 3. Nawiązywanie przyjaźni,** czyli pozdrawianie, rozumienie innych, dołączanie, czekanie na swoją kolej, dzielenie się, oferowanie pomocy, zapraszanie

¹ McGinnes E., Goldstein A. P., *Kształtowanie umiejętności psychospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003, s.58-59.

do zabawy, gra. W każdej grupie społecznej obowiązują określone zasady i jeśli dziecko ich nie respektuje, nie jest w niej akceptowane. Ważne jest więc nabywanie umiejętności, jak w dobry sposób funkcjonować w grupie.

4. **Radzenie sobie z emocjami**, czyli poznawanie swoich uczuć, radzenie sobie z pominięciem, prośba o rozmowę, radzenie sobie z lękiem, poznanie czyichś uczuć, okazywanie sympatii.
5. **Alternatywy agresji**, czyli radzenie sobie z dokuczaniem, z własną złością, decydowanie, czy zachowanie jest słuszne, rozwiązywanie problemu, akceptowanie konsekwencji. Dziecko, które potrafi zastanowić się nad przyczynami zachowania swojego lub kolegi, łatwiej podejmie właściwą decyzję o swojej dalszej reakcji.
6. **Radzenie sobie ze stresem**, czyli relaks, radzenie sobie z popełnianymi błędami, mówienie prawdy, wiedza „kiedy powiedzieć”, radzenie sobie z przegrywaniem, pragnieniem bycia pierwszym, odmawianie, akceptowanie odmowy, decydowanie, co robić.

Poprzez właściwe metody pracy, konsekwentne zasady oraz współpracę nauczycieli i rodziców jesteśmy w stanie – my dorośli – pomóc dziecku w dobrym społecznym funkcjonowaniu. Stać się tak może tylko wtedy, gdy będziemy dziecko zachęcać do działania z innymi ludźmi. Żaden, choćby najlepszy, program komputerowy czy program telewizyjny nie sprawi, że nasze dzieci staną się dojrzałe społecznie i emocjonalnie, to mogą spowodować tylko kontakty z drugim człowiekiem.

Ciekawe propozycje - warto przeczytać, warto zajrzeć

- Goldstein Arnold P., Reagles Kenneth W., Amman Lester L.,
Umiejętności chroniące, Fundacja Karan, Warszawa 2001.
- Goldstein Arnold P., McGinnis E., *Skillstreaming. Kształtowanie młodego człowieka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2001.
- Goldstein Arnold P., McGinnis E., *Skillstreaming. Kształtowanie umiejętności ucznia*, Fundacja Karan, Warszawa.
- Goldstein Arnold P., McGinnis E., *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka*, Instytut Amity, Warszawa 2003.

Jegier A. (red.), *Mały uczeń w szkole*, Harmonia, Gdańsk 2010.

Portal psychologiczny – www.psychologia.net.pl

Portal edukacyjny – www.edukacja.edux.pl

Serwis Pomoc Dziecku – <http://pomocdziecku.um.warszawa.pl>

Strony internetowe urzędów miast, gmin, gdzie znajdują się informacje o ciekawych akcjach, festynach, konkursach dla całych rodzin.

Dr Aneta Jegier – adiunkt w Instytucie Wspomagania Rozwoju Człowieka i Edukacji w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Wspomagania Rozwoju Dzieci ze Specjalnymi Potrzebami Rozwojowymi. Autorka książek i artykułów dotyczących wspomagania dzieci w dobrym funkcjonowaniu w przedszkolu i szkole.



Dr Anna Piekarska

Mobbing w szkole

Artykuł omawia **problemy mobbingu rówieśniczego w szkole, jego przyczyny, przejawy oraz skutki. Przygotowany został przede wszystkim z myślą o rodzicach dzieci poszkodowanych mobbingiem, zarówno tych młodszych w szkołach podstawowych, jak też starszych – nastolatków w gimnazjach czy szkołach średnich.** W pierwszej części podane są najważniejsze informacje na temat mobbingu, a dalej praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z tym trudnym problemem. Omówione są sposoby wspierania i pomocy, jakich należy udzielić dziecku, oraz ważne kwestie dotyczące interwencji i współpracy ze szkołą. Zaproponowano też tytuły książek i artykułów, które warto przeczytać, oraz adresy i telefony instytucji i organizacji, z którymi można się skontaktować w trudnej sytuacji.

Co to jest mobbing rówieśniczy?

Mobbing szkolny to poważny problem, którego rozmiary, brutalność oraz rozległe konsekwencje dobrze znane są poszkodowanym uczniom i ich rodzinom, psychologom, terapeutom, a w wielu przypadkach także lekarzom, policji i wymiarowi sprawiedliwości. Niestety, mobbing ciągle jeszcze dość słabo jest rozpoznawany, a czasem wręcz bagatelizowany przez niektórych rodziców, nauczycieli, wychowawców czy dyrektorów szkół.

Mobbing rówieśniczy, potocznie nazywany „dokuczaniem”, „prześladowaniem” czy w skrajnej postaci „znęcaniem się”, to specyficzna forma przemocy grupy, a w rzadszych przypadkach pojedynczych agresorów (mobberów) wobec wybranych, jednej lub kilku ofiar. Formy przemocy mobbingowej mogą mieć charakter prześladowania psychicznego, lub/i fizycznej agresji a także molestowania seksualnego.

Rozmiary mobbingu w szkołach są rozległe i poważne. W podstawówkach oraz gimnazjach doświadcza go około jednej trzeciej uczniów, zaś w szkołach średnich

wskaźnik ten wynosi co najmniej od kilku do kilkunastu procent. Znaczna część uczniów świadoma jest istnienia tej formy przemocy, a zdecydowana większość deklaruje, że co najmniej raz w ciągu roku szkolnego była celem ataków i przykrych zaczepiek mobberów.

Psychologowie alarmują o poważnych konsekwencjach mobbingu, dowodząc, że około 10 proc. uczniów przeżywa w szkole istny horror. Jego skutki powodować mogą u poszkodowanego dziecka wystąpienie różnorodnych urazów fizycznych i zaburzeń psychicznych, a w poważnych przypadkach klinicznej traumy bądź zespołu stresu pourazowego (PTSD), zagrażających zdrowiu psychicznemu i fizycznemu, a nawet życiu.

Dla rodziców, takie ostrzeżenie oznacza konieczność wszechstronnego poznania problemu oraz sposobów radzenia sobie z nim, w tym przede wszystkim poznania metod ochrony dziecka przed szkolną przemocą oraz właściwych sposobów udzielania mu pomocy i skutecznej interwencji w przypadku poszkodowania mobbingiem.

Uwarunkowania i przyczyny mobbingu

Uwarunkowania i przyczyny mobbingu rówieśniczego są wielorakie i złożone. Wynikają ze specyficznych, negatywnych właściwości środowiska szkolnego, rówieśniczego, rodzinnego, ich wzajemnych relacji, ale też z szerszego kontekstu społeczno-kulturowego, w tym także roli współczesnych mediów, prezentujących i gloryfikujących brutalność i przemoc.

Szkoła coraz częściej nazywana jest „siedliskiem patologii społecznej”, choć właściwsze wydaje się stwierdzenie, że jest ona jednym z jej źródeł. W szkole uczniowie narażeni są na chroniczny stres o wysokim natężeniu, spowodowany zarówno warunkami ekologicznymi (np. hałas, tłok, pośpiech itd.), jak też przeładowanymi programami nauczania, nadmiernie obciążającymi ich psychofizyczną wydolność. Obie grupy czynników powodują wielorakie, negatywne skutki dla funkcjonowania, samopoczucia oraz zdrowia nie tylko uczniów, ale nawet ich rodziców.

Stres szkolny uznawany jest za ważny czynnik tzw. toksyczności szkoły. Trzeba jednak pamiętać, że w jego skład wchodzi też inne elementy środowiska społecznego szkoły, w tym przede wszystkim niezwykle dynamiczne procesy społeczne. To właśnie codzienne, różnorodne interakcje oraz złożone relacje między wszyst-

kimi uczestnikami życia szkolnego (uczniami, nauczycielami i rodzicami) stanowią podstawowy kontekst społeczny przemocy.

Wymienione właściwości szkoły jako części większego systemu społecznego oraz specyfika instytucji, jaką ten system kreuje, wskazują główne kierunki wyjaśniania uwarunkowań szkolnej patologii, w tym wysokiego poziomu stresu, przemocy, mobbingu rówieśniczego i wywołanej nimi traumy. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że wymienione czynniki nie wyjaśniają całego spektrum zjawiska. Pozostaje pewna część zdarzeń, szczególnie tych o wyjątkowej brutalności (zarówno fizycznej jak i psychicznej), których przyczyn szukać należy w psychopatologii. Mobbing rówieśniczy, gdzie często do czynienia mamy z całkowitym brakiem empatii sprawców, ich cechami socjopatycznymi, psychopatycznymi i sadyzmem, z pewnością do nich należy.

Przejawy mobbingu szkolnego

Choć mobbing w relacjach uczniowskich badany jest naukowo od wielu lat i doczekał się licznych publikacji, to w praktyce nadal nieprecyzyjnie różnicuje się incydentalną i zwykle reaktywną (sprowokowaną) agresję z zachowaniami mobbingowymi, czyli celowym dokuczaniem, prześladowaniem, czy grupowym terrorem. **Mobbing mylony jest też z konfliktem rówieśniczym, wskutek czego podejmuje się niewłaściwe, a niekiedy nawet szkodliwe działania interwencyjne.**

Tymczasem trzeba stanowczo stwierdzić, że mobbing rówieśniczy, w przeważającej liczbie przypadków nie jest agresją sprowokowaną, spontaniczną czy przypadkową, bądź wynikającą z jakiegoś konfliktu. Jest to taki rodzaj przemocy, której przyczyn szukać należy po stronie sprawców, w ich zaburzeniach emocjonalnych, brakach w rozwoju społecznym, niedorozwoju uczuć oraz empatii (współodczuwania tego, co czują inni), czy wreszcie w silnej potrzebie bycia w centrum uwagi, posiadania władzy nad grupą, a nawet odczuwania sadystycznej przyjemności, jaką czerpią z zadawania bólu psychicznego i nierzadko fizycznego swoim upatrzonym, bezbronny ofiarom.

Typowymi formami tej przemocy są:

- **agresja słowna i emocjonalna**, np. przezywanie, ublizanie, straszenie, wyśmiewanie, obgadywanie, ignorowanie, izolowanie itp;

- **agresja fizyczna**, np. szturchanie, uderzanie, bicie, kopanie, atakowanie z użyciem niebezpiecznych narzędzi, ale też wymuszanie pieniędzy, ubrań, drugiego śniadania lub innych rzeczy należących do poszkodowanego dziecka;
- **agresja seksualna**, np. niepożądane werbalne lub/i fizyczne nakłanianie bądź zmuszanie do aktywności seksualnej, łącznie z gwałtem;
- **agresja skierowana na obiekty** będące własnością atakowanych uczniów, np. rzucanie książek z ławki, kopanie teczki, zabieranie lub/i niszczenie wartościowych czy ulubionych przedmiotów, maskotek, ubrań, a ostatnio urządzeń elektronicznych.

Stosunkowo nową formą mobbingu rówieśniczego jest mobbing w sieci (cyberprzemoc), odbywający się z użyciem telefonów komórkowych oraz Internetu, w różnych wirtualnych miejscach spotkań i rozmów dzieci i młodzieży, takich jak czaty, kluby (np. Myspace, Facebook, Bebo, Nasza Klasa itp.) lub witryny filmowe (np. Youtube). Ofiara bombardowana jest nieustannie różnorodnymi komunikatami zarówno w czasie lekcji, jak też przed i po szkole, a nawet w środku nocy. Z powodu anonimowości i poczucia bezkarności sprawców dręczenie przybiera dużą częstotliwość, a incydenty są coraz bardziej brutalne. Stają się poważnym zagrożeniem dla osaczonej ofiary, która z uwagi na charakter tej przemocy nie może jej uniknąć ani się bronić się.

Jak rozpoznać mobbing?

Jak napisano wcześniej, nawet specjaliści mają czasem trudności z prawidłową diagnozą mobbingu. Dla rodziców głównym źródłem informacji o sytuacji dziecka w szkole jest zwykle ono samo, ale w przypadku mobbingu, może się okazać, że dziecko nie chce ujawniać swoich kłopotów, obawiając się negatywnych konsekwencji, w postaci zemsty mobberów i nasilenia ich przemocy. Aby jak najszybciej udzielić pomocy poszkodowanemu dziecku ważne jest zatem posiadanie informacji, które pomogą zidentyfikować typowe cechy mobbingu

Do najważniejszych cech mobbingu, wyróżniających go spośród innych form uczniowskiej agresji, należą:

- 1. duża powtarzalność i częstotliwość przemocy oraz dłuższy czas trwania prześladowań** - mobbing przejawia się zwykle kilka razy w tygodniu bądź codziennie i trwa od kilku dni, tygodni do kilku miesięcy albo dłużej;

2. **wysokie natężenie przemocy** - tzn. zarówno brutalność psychiczna i/lub fizyczna prowodyrów, jak też wzrastająca liczba uczestników grupy zaangażowanej w zachowania mobbingowe, rozprzestrzenianie się mobbingu poza teren klasy, a nawet szkoły (np. mobbing w sieci);
3. **agresywne zachowania mobberów** – demonstrowanie i/lub ukrywanie przemocy, manipulowanie rówieśnikami, nauczycielami i rodzicami, kłamstwa, zaczepki, prowokacje, brak poczucia odpowiedzialności za własne czyny itp.;
4. **syndrom ofiary u poszkodowanych mobbingiem** – strach, lęk i ciągła czujność, wstyd, poczucie winy, wycofanie, unikanie, zagubienie, bezradność, osamotnienie na skutek odrzucenia przez podporządkowaną mobberom grupę, czasem nawet całą klasę, brak nadziei na poprawę sytuacji, ukrywanie problemu przed rodzicami czy nauczycielami, apatia i bierność lub/i nadpobudliwość i nadwrażliwość, rozkojarzenie, pogorszenie wyników w nauce, uciekanie w chorobę, nieobecności w szkole, pogorszony nastrój, cierpienie (częsty płacz i smutek), złe samopoczucie (np. częste bóle głowy), problemy ze snem, pogorszenie stanu zdrowia itd.;
5. **obecność czynników wysokiego ryzyka mobbingu** - np. bycie „nowym” w klasie, szkole, niepełnosprawność, jakkolwiek „inność” wyróżniająca z grupy (wygląd, wiek, pochodzenie etniczne, społeczne, sytuacja ekonomiczna rodziny, orientacja religijna, seksualna itd.).

W przypadku, gdy rodzic obserwuje u swojego dziecka którykolwiek z wymienionych czynników, należy ze zdwojoną uwagą obserwować sytuację. Przede wszystkim jednak trzeba spróbować dowiedzieć się od dziecka możliwie najwięcej o nagannych zachowaniach rówieśników oraz jego własnych doświadczeniach, przeżyciach i emocjach związanych z przemocą.

Traumatyczne skutki mobbingu

Większość specjalistów jednoznacznie dowodzi poważnych, negatywnych konsekwencji mobbingu w szkole. Dotyczą one nie tylko zaburzenia procesów uczenia się, ale przede wszystkim zagrożenia zdrowia psychicznego i fizycznego poszkodowanych. Wskazuje się na skutki bezpośrednie oraz odległe, w tym trwałe,

negatywne konsekwencje wiktylizacji. W większości badań wykazano u krzywdzonych uczniów wysokie natężenie poczucia przeżywanego codziennie stresu, urazy psychiczne i fizyczne, objawy traumy, a także ostry oraz przewlekły zespół stresu pourazowego, PTSD.

Rozmiary szkolnej wiktylizacji ocenia się jako znaczne. Około 10 procent uczniów jest w tak poważnym stopniu poszkodowanych mobbingiem, że znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zaburzeń traumatycznych, zaś u kilku procent wskutek doznanej krzywdy stwierdza się poważne i długotrwałe zaburzenia potraumatyczne.

Wielu autorów zwraca uwagę na trwałe skutki wiktylizacji dzieci (szczególnie młodszych), łącznie z zagrożeniem funkcjonalnymi zmianami mózgu, a nawet jego uszkodzeniami organicznymi spowodowanymi traumatycznym stresem pourazowym. Znane są także wyraźne związki mobbingowego krzywdzenia z depresją ofiar, próbami samobójczymi czy samobójstwami. Osobną kategorię stanowią akty zemsty prześladowanych, zdesperowanych, odrzuconych i wyalienowanych uczniów w formie groźnych ataków na szkoły i swoich prześladowców.

Po pierwsze nie szkodzić, czyli jak właściwie pomagać swojemu dziecku w przypadku mobbingu?

Udzielając wsparcia swojemu dziecku poszkodowanemu mobbingiem, warto pamiętać o najważniejszej zasadzie pomagania – „po pierwsze nie szkodzić”. Niezbędna jest dobra, otwarta komunikacja z dzieckiem. Trudno ją nawiązać w sytuacjach kryzysowych, szczególnie gdy wcześniej rzadko z dzieckiem rozmawialiśmy, a jeszcze rzadziej go słuchaliśmy. Nie oznacza to jednak, że wszystko stracone, a trudna sytuacja, pod warunkiem że prawidłowo rozwiązana, paradoksalnie może naprawić naszą relację z dzieckiem.

Kiedy więc obserwujemy niepokojące zachowania dziecka albo wręcz wprost otrzymujemy informacje o jego problemach z przemocą w szkole, należy to potraktować poważnie. Poniżej, w 10 punktach, podany jest „dekalog” dla rodziców, który chcąc prawidłowo i skutecznie pomóc poszkodowanemu mobbingiem dziecku.

- 1. Nie bagatelizuj i nie unikaj problemu,** poważnie traktuj to, co mówi twoje dziecko, empatycznie je wspierając, ale sam zachowaj spokój i w żadnym razie

nie dramatyzuj. Twoja reakcja będzie w znacznym stopniu wyznaczała dalsze zachowanie i samopoczucie dziecka.

2. **Nie domagaj się od dziecka obiektywnej prawdy** o zdarzeniach; nie „przesłuchuj” lecz uważnie wysłuchaj i zaufaj jego ocenie oraz uczuciom, nawet gdy wydają ci się przesadzone.
3. **Nigdy nie obarczaj poszkodowanego dziecka winą**; ono nie jest winne temu, co się stało nawet gdy jest nieśmiałe, nieporadne czy mało asertywne.
4. **Zapytaj swoje dziecko, jakiej pomocy od ciebie oczekuje** i czy chciałoby (oraz w jakiej formie) twojej interwencji w szkole.
5. **Po uzyskaniu informacji od dziecka przedstaw swój punkt widzenia** i ewentualny plan działań interwencyjnych.
6. **Pozwól dziecku przedyskutować z tobą całą sytuację** i choć ostrożnie, to jednak poważnie traktuj obawy dziecka przed zemstą mobberów i ewentualnym nasileniem przemocy w przypadku interwencji (szczególnie nieprawidłowo przeprowadzonej lub nieudanej).
7. **Okazuj dziecku zrozumienie, bezwarunkowe wsparcie** i gotowość do udzielenia wszelkiej możliwej pomocy oraz podjęcia interwencji, **ale nie składaj obietnic na wyrost**, na przykład, że „wszystko będzie dobrze”. Trudno jest mieć pewność, jak ułożą się sprawy.
8. **Nie zapewnij dziecka o zachowaniu całkowitej tajemnicy**, tzn. nie mów że „nikt się o niczym nie dowie” i „wszystko pozostanie tylko między wami”. Są takie sytuacje, jak zagrożenie zdrowia czy życia dziecka, np. samobójstwem, lub groźby zrobienia komuś krzywdy (twojemu dziecku albo przez twoje dziecko), które wymagają odstąpienia od tajemnicy i podjęcia natychmiastowej interwencji medycznej lub/i policyjnej.
9. **Jeśli ustalisz z dzieckiem, że twoja pomoc i interwencja jest potrzebna czy konieczna, nie zwlekaj**, nie odkładaj jej „na jutro”, lecz podejmij niezbędne kroki natychmiast. Informuj dziecko o tym, co aktualnie dzieje się w jego sprawie gdy o to pyta, unikając niepotrzebnych szczegółów, które mo-

głyby pogłębić jego przykre przeżycia.

- 10. Zapewnij dziecku spokój, wsparcie, bezpieczeństwo i pozytywne doświadczenia w domu;** pozwól na przeżywanie smutku, okazując miłość, będąc blisko, w gotowości do wystuchania zwierzeń i przytulenia. Kiedy dziecko jest w lepszym nastroju, wykorzystuj sytuację do oderwania się od problemów, idąc np. razem na spacer czy do kina. **Bądź jednak czujny i ostrożny** – uważnie obserwuj sytuację, a w przypadku pojawienia się nowych, niepokojących cię zachowań dziecka, rozmawiaj z nim o tym. **Jeśli coś wydaje ci się niebezpieczne kontaktuj się z odpowiednim specjalistą** (lekarzem, psychologiem) lub w przypadku zagrożenia przestępstwem – z policją.

Co to jest „syndrom zakładnika” i jak go przezwyciężyć?

Rola i zadania rodzicielskie wobec poszkodowanego przemocą dziecka, opisane w „dekalogu”, to zaledwie fragment i początek trudnej, a niekiedy długiej drogi ku poprawie sytuacji. Wielu rodziców, a często też poszkodowane dzieci, przeżywają uczucia głębokiego niepokoju, związanego z ewentualną interwencją w szkole. Nazwałam je „syndromem zakładnika”, bowiem w istocie ich obawy przypominają trudną sytuację negocjatorów, próbujących ocalić bezbronną ofiarę z rąk agresywnego napastnika.

Dzieci boją się poskarżyć, by nie pogorszyć swojej sytuacji. Mobberzy w ramach zemsty mogą nasilić przemoc, rozwścieczeni zagrożeniem karą za swoje naganne zachowania. Poszkodowane dzieci wiedzą, że prowodyrzy mobbingu „rządzą” w klasie, szkole, na osiedlu, zwykle bezkarnie, a najczęściej z aprobatą wystraszonych i chcących im się przypodobać tzw. obserwatorów. W sytuacjach krytycznych (a ujawnienie mobbingu do takich należy), mobberzy sprawdzają lojalność podporządkowanej sobie grupy, oczekując, a nawet wymuszając na biernych dotąd obserwatorach przyłączenie się do aktywnego prześladowania ofiary. W ten sposób zwiększa się grupa mobbingująca oraz ryzyko zagrożenia nasiloną przemocą, a w konsekwencji pogłębia się osamotnienie i krzywda poszkodowanego dziecka.

Rodzice, którym dzieci próbują tłumaczyć ten mechanizm (od strony dynamiki procesów w grupie rówieśniczej), doświadczają podobnych emocji niepokoju, dodatkowo nie mając zaufania w stosunku do nauczycieli i dyrekcji szkoły, „tolerują-

cych” czy „przywalaających” na dotychczasową przemoc wobec ich dziecka. Rodzice obawiają się także, że uruchomienie procedury interwencji wywoła w szkole reakcje obronne, zaprzeczanie, a nawet wrogość wobec dziecka i jego opiekunów, zamiast udzielenia oczekiwanej, skutecznej pomocy.

Trudno się dziwić tym obawom, bowiem praktyka wskazuje, że lęki dzieci i rodziców niejednokrotnie bywają uzasadnione. Nie oznacza to jednak, że w większości szkół interwencja rodziców w przypadku mobbingu skazana jest na niepowodzenie. Coraz więcej rad pedagogicznych przeszkolonych jest w zakresie interwencji antymobbingowych i różnorodnych, skutecznych anty-przemocowych programów wychowawczych. Szkoły mają ustawowy obowiązek stanowczego reagowania w sytuacjach przemocy rówieśniczej a także zagwarantowania uczniom bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego.

Warto więc przekonać dziecko i samemu uwierzyć, że interwencja w szkole ma szansę skutecznego powstrzymania mobbingu. Przywoływanie negatywnych przykładów i porażek niczego nie zmienia na lepsze, niepotrzebnie przedłużając cierpienie dziecka. Jednocześnie trzeba pamiętać, że interwencję trzeba prowadzić planowo, rozważnie i przy współpracy ze szkołą, a najlepiej też ze wspierającymi specjalistami (np. szkolnym pedagogiem, psychologiem czy lekarzem pediatrą), zwiększając tym samym szanse na jej powodzenie.

Jak interweniować i współpracować ze szkołą?

Po pierwsze szybko i stanowczo. Zdarza się, że początkowe zaczepki mogą wydawać się błahe, powodując obniżenie czujności i odłożenie sprawy na później. Niestety rzadko wygasają one samoistnie, zwykle nasilając się z czasem, aż do momentu takiej eskalacji mobbingu, kiedy nie ma innego wyjścia niż podjęcie interwencji, która bywa wtedy zbyt późna i mało skuteczna. Trzeba też pamiętać, że inaczej wygląda interwencja w przypadku mobbingu nie zagrażającego zdrowiu czy życiu dziecka, zupełnie zaś inaczej w sytuacji brutalnej przemocy i zachowań przestępczych. W tej drugiej sytuacji niezbędne jest pilne powiadomienie policji, która interweniuje przy pomocy dostępnych jej środków prawnych. Na szczęście w większości przypadków szkolnego mobbingu wystarczają intensywne i długofalowe działania wychowawcze, prowadzone indywidualnie i/lub z całą klasą przez wychowawcę, nauczycieli oraz psychologa lub pedagoga szkolnego.

Większość rodziców słusznie rozpoczyna od rozmowy z wychowawcą. Należy też jednak od razu poinformować dyrektora szkoły oraz jak najszybciej włączyć do działań pedagoga i/lub psychologa szkolnego. Mają oni specjalistyczne przygotowanie i pomogą przezwyciężyć trudną sytuację, a przede wszystkim udzielą poszkodowanemu dziecku niezbędnej, fachowej pomocy psychologiczno-terapeutycznej.

Od razu powinno się również złożyć krótką informację na piśmie, bo zwykle ma ona efekt mobilizujący szkołę do działania, a także stanowi ważny dokument sprawy, szczególnie potrzebny w przypadku pojawienia się jakichkolwiek trudności czy większych komplikacji. Przy okazji, radziłabym wszystkim rodzicom sporządzanie na bieżąco, krótkich notatek i zbieranie wszelkiej korespondencji w sprawie prowadzonej interwencji.

Mobbing rówieśniczy poddaje się działaniom interwencyjnym wtedy, gdy wobec grupy mobberów, sterowanej przez manipulującego wszystkichi prowodyrą, pojawia się po drugiej stronie dobrze zorganizowana, konsekwentnie działająca i regularnie komunikująca się ze sobą silna grupa, chroniąca poszkodowanego oraz powstrzymująca mobberów przed kontynuowaniem przemocy. Poza nauczycielami, psychologiem szkolnym i rodzicami powinno się włączyć do tej grupy wybranych uczniów z klasy oraz starszych, z innych klas.

Rozpoczynając interwencję i współpracę ze szkołą, należy jasno określić swoje oczekiwania i precyzyjnie ustalić z dyrektorem, wychowawcą i psychologiem, co i jak zamierzają robić, by natychmiast pomóc twojemu dziecku oraz jak najszybciej zatrzymać mobbing. Rodzice muszą jednak zdać sobie sprawę, że to oni są głównymi osobami prowadzącymi i monitorującymi trudny proces zmian. Nikt nie zna problemu lepiej od nich i nikt, tak jak oni, nie będzie zaangażowany i oddany sprawie.

W trakcie prowadzenia interwencji niezwykle ważna jest regularna, częsta i dobra komunikacja ze szkołą. Warto szkołę nie tylko informować o swoich spostrzeżeniach, uwagach czy krytycznych ocenach lecz także pozytywnie „wzmocnić” (chwalić) wszystko, co przynosi pozytywne efekty.

Ku pokrzepieniu serc – pozytywny przykład z praktyki

Kaśka miała 13 lat i wielki багаż trudnych doświadczeń na swoich wątych barkach. Była fajną, sympatyczną dziewczynką, której przydarzył się kiedyś poważny

wypadek. Od tamtego czasu Kaśka nieco kuśtykała i za żadne skarby nie chciała ćwiczyć na wf-ie, by nie pokazać koleżankom, że jest mniej od nich sprawna, a do tego cała w paskudnych, pooperacyjnych bliznach. Na nic się jednak zdało unikanie tych lekcji. Na wszystkich innych też przecież widać było jej niepełnosprawność, którą tak bardzo chciała ukryć przed całym światem.

W podstawówce dzieciaki przyzwyczyły się do jej problemów i traktowały ją jak normalkę. Ale w nowej klasie gimnazjum zaczęło się piekło. Najpierw dyskretne spojrzenia, potem wypytywanie, co jest z nią nie tak, wreszcie otwarty atak i odrzucenie. Wylądowała sama, w ostatniej ławce, z iPodem w uszach na przerwie i smutkiem w oczach, który jak wyrzut sumienia, drażnił Julię, klasową gwiazdę.

Kaśka postanowiła wytrzymać. Było ciężko, ale w końcu szkoła to nie raj, więc trzeba sobie radzić z samotnością. Postanowiła być „niewidoczna” i jakoś przetrwać. Tyle, że nie spodobało się to Julce, która lubiła sobie popatrzeć na smutek Kaśki, a nawet dopiec jej tak, żeby w niebieskich oczach zakręciły się wielkie łzy. Julka wiedziała, że Kaśka nikomu nie szkodzi i klasa, niestety nawet ją lubi, więc konieczne było wymyślenie czegoś, co raz na zawsze załatwiłoby Kaśkę i spowodowało, że żadna z dziewczyn nie wpadłaby na pomysł, by się z nią zaprzyjaźnić.

Zakręciła, więc sprawę o kradzież swojej bluzy, choć Kaśka nigdy, nikomu, niczego nie ukradła. Początkowo klasa niedowierzała, ale Julka miała wypróbowaną baterię metod przekonywania. Kto nie jest ze mną jest przeciwko mnie! I klasa, jak stado potulnych baranków, podążała jej śladem.

Kaśka pogrążała się w rozpacz, podczas gdy nauczyciele niczego nie zauważyli. Ani że już kilka tygodni sama siedzi na lekcjach i przerwach, ani że jest tak smutna, ani nawet tego, że w nauce też jakoś gorzej jej idzie. Kiedy oberwała na lekcji ciężką książką i wszyscy ryczeli ze śmiechu, nauczyciel nie oderwał kredy od tablicy. Nikt niczego nie dostrzegał, poza mamą Kaśki, każdej nocy, nad ranem, gaszącą światło w jej pokoju, a po szkole wyjmującą z plecaka nietknięte kanapki.

Wreszcie mama zdobyła się na odwagę i zapytała milczącą Kaśkę, co się dzieje. Trudno było zrozumieć, co opowiadała, bo bez przerwy głośno pochlipywała, ale mama Kaśki rozumiała wszystko, bez słów. Przytuliła córkę i zapytała jak może jej pomóc? Kaśka jak katarynka odpowiadała tylko: „nie wiem”, „naprawdę nie wiem”.

Następnego dnia mama była w gabinecie dyrektora. Kaśka nie poszła do szkoły, za jej zgodą, „na wszelki wypadek” zostając w domu. Dyrektor był autentycznie przejęty historią swojej uczennicy, ale jeszcze bardziej wkurzony mobbingiem w klasie. Wezwał do siebie wychowawcę i szkolną psycholożkę. Od ręki, wspólnie opracowali plan działania. Regularne spotkania Kaśki z psycholog, codzienne raporty wychowawcy i telefoniczne rozmowy z mamą, no i wreszcie najważniejsze – antymobbingowy program „Nie winić”, uruchomiony w klasie.

Po kilku dniach Kaśka zjadła drugie śniadanie, z resztą w towarzystwie kilku koleżanek i kolegów z klasy. Po tygodniu spała smacznie, uśmiechając się przez sen, przytulona do swojego starego misia. Po kilku tygodniach wybrała się z klasową paczką do kina. Julka, jak to Julka, kupowała dla wszystkich bilety...

Gdzie szukać pomocy?

Jest wiele osób, instytucji i organizacji, gdzie można uzyskać pomoc w przypadku gdy nasze dziecko poszkodowane jest mobbingiem w szkole.

Psycholog, pedagog szkolny
 Rejonowa Poradnia Psychologiczna
 Kuratorium Oświaty
 Lekarz pediatra lub/i lekarz rodzinny
 Biuro Rzecznika Praw Dziecka – www.brpd.gov.pl
 Komitet Ochrony Praw Dziecka – www.kopd.pl
 Program społeczny „Szkoła bez przemocy” – www.szkolabezprzemocy.pl
 Stowarzyszenie Bliżej Dziecka – www.przemocwszkole.org.pl
 Fundacja Dzieci Niczyje – www.fdn.pl
 Stowarzyszenie Niebieska Linia – www.niebieskalinia.org
 Młodzieżowy Telefon Zaufania

Ciekawe propozycje – warto przeczytać

Olweus D., *Mobbing – fala przemocy w szkole: jak ją powstrzymać*, Czarna Owca, Warszawa 2010.
 Piekarska A., *Wszystkiego, co najgorsze nauczysz się w szkole*, Psychologia w Szkole 2008, nr 2, s.19-29.

Piekarska A., *Mobbing uczniowski – groźna bomba w szkole*, Psychologia w szkole 2008, nr 3, s. 69-81.

Piekarska A., *Mobbing w sieci – o nowoczesnych źródłach i narzędziach agresji*, Głos Pedagogiczny 2008, nr 4, s.10-12.

Piekarska A., *Mobbing w szkole – interwencja i profilaktyka*, Psychologia w szkole 2010, nr 2, s.48-61.

Dr Anna Piekarska – obecnie wykłada na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jest pionierką badań i profilaktyki krzywdzenia dziecka w Polsce, oraz krajowym i międzynarodowym ekspertem w tej dziedzinie. Specjalizuje się w zagadnieniach przemocy w rodzinie, krzywdzenia dziecka, mobbingu i traumy szkolnej, oraz psychologii wychowawczej dla nauczycieli i rodziców. Jest autorem wielu publikacji i wystąpień naukowych, autorskich programów w telewizji i radio, a także artykułów popularnych. Obecnie prowadzi specjalistyczne wykłady, szkolenia i warsztaty psychologiczne, w tym anty-mobbingowe metodą „Nie winić” dla szkół w całej Polsce.



Lukasz Wojtasik

Cyberprzemoc – jak reagować na przemoc rówieśniczą w sieci

Przemoc rówieśnicza w sieci staje się w ostatnim czasie poważną kwestią społeczną. **W zależności od przyjętej definicji zjawisko to dotyka od kilkunastu do kilkudziesięciu procent dzieci w Polsce, a rozwój możliwości, jakie dają media elektroniczne oraz ich coraz większa dostępność powodują, że skala problemu rośnie.** Specyficzną cechą cyberprzemocy jest fakt, że pozornie błahe sytuacje potrafią bardzo obciążać psychicznie jej ofiarę, która pozostawiona bez pomocy nie jest w stanie sobie z nimi poradzić. Dlatego ważne jest podejmowanie działań profilaktycznych, a w przypadku zdiagnozowania agresji rówieśniczej w sieci – skutecznych interwencji zarówno przez rodziców, jak i środowisko szkolne.

Artykuł przybliży specyfikę cyberprzemocy oraz prezentuje ofertę edukacyjną i pomocową, z której skorzystać mogą rodzice i nauczyciele. Omawia również najważniejsze kroki interwencji w przypadkach przemocy rówieśniczej wśród dzieci – od wsparcia dla ofiary, przez zabezpieczenie dowodów, po wyciągnięcie konsekwencji wobec sprawcy.

Charakterystyka cyberprzemocy

Jeszcze kilka lat temu dyskusja na temat zagrożeń, jakie spotkać mogą dzieci w Internecie, sprowadzała się do problemu uwodzenia i kontaktów z niebezpiecznymi treściami. Wraz z rozwojem sieci WEB 2.0, pozwalającej internautom w dużo większym niż wcześniej stopniu na współtworzenie zasobów Internetu, i coraz większymi możliwościami, jakie dają telefony komórkowe, paleta zagrożeń istotnie się rozszerzyła. **Ostatnio jednym z niebezpieczniejszych zjawisk stała się przemoc rówieśnicza w sieci, czyli sytuacje w których młodzi ludzie**

wykorzystują sieć przeciwko sobie. Działania takie często obliczone są na żart i pozornie nie stwarzają większego zagrożenia, jednak przemoc online potrafi być bardzo dotkliwa. Kilka tragicznych, nagłośnionych w mediach sytuacji, w których ofiary agresji w sieci targnęły się na swoje życie, uświadomiło opinii społecznej, że mamy do czynienia z zagadnieniem bardzo poważnym. Badania prowadzone wśród dzieci i młodzieży pokazały dodatkowo, że jest to problem występujący na dużą skalę.

W języku angielskim zjawisko przemocy w sieci określa się terminem *cyberbullying*, w Polsce powszechnie używa się terminu „cyberprzemoc”¹ i **definiuje jako przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych.** Część definicji ogranicza stosowanie terminu wyłącznie do przemocy rówieśniczej, inne nie stawiają ograniczeń wiekowych, jednak najczęściej odnosi się on do przemocy wśród dzieci i młodzieży. Podstawowe przejawy tego zjawiska to **nękanie, straszenie, szantażowanie, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów oraz podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli.** Do cyberprzemocy wykorzystywane są serwisy komunikacyjne, jak czat, komunikatory czy poczta elektroniczna oraz strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS, MMS itp.

Typowe cechy cyberprzemocy powodują, że mimo braku fizycznego kontaktu sprawcy z ofiarą, może być ona bardziej dotkliwa niż „tradycyjna” przemoc rówieśnicza. Media elektroniczne dają na przykład możliwość działania anonimowego. W takich sytuacjach dużo trudniej o obronę i powstrzymanie procesu krzywdzenia. Specyfika mediów elektronicznych powoduje też, że nawet jednorazowy akt przemocy może mieć długotrwałe konsekwencje, np. kompromitujące materiały opublikowane w sieci są w niej cały czas dostępne, pomimo że sprawca zaniechał dalszych działań. Jeżeli do tego krzywdzące materiały uznane zostaną przez internautów za atrakcyjne, to szybkość ich rozpowszechniania jest bardzo duża, a ich całkowite usunięcie z sieci staje się praktycznie niemożliwe. Kolejną uciążliwością dla ofiar cyberprzemocy jest stałe narażenie na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia. Cyberprzemocy sprzyja też stosunkowo niski poziom kontroli społecznej – rodzice i nauczyciele mają często ograniczony wgląd w to, czym zajmują się ich dzieci w Internecie, szczególnie jeżeli sami nie korzystają z mediów elektronicznych.

¹ W literaturze przedmiotu można się też spotkać z innymi określeniami tego zjawiska, jak np. „mobbing elektroniczny”, stosowany w publikacjach przez dr. J. Pyżalskiego.

Zrealizowane w 2007 roku przez Fundację Dzieci Niczyje pionierskie badania specyfiki doświadczania przez młodych ludzi przemocy w sieci wykazały dużą skalę problemu². Okazało się, że:

- **Co drugi młody internauta** (52%) miał do czynienia z przemocą werbalną w sieci – **47% dzieci** doświadczyło wulgarnego wyzywania; **21%** poniżania, ośmieszania i upokarzania; **16%** straszenia i szantażowania.
- **29% młodych internautów zgłasza**, że ktoś w sieci podawał się za nich wbrew ich woli.
- **Ponad połowa** (57%) osób w wieku od 12 do 17 lat była przynajmniej raz fotografowana lub filmowana wbrew woli.
- **14% dzieci** zgłasza przypadki rozpowszechniania za pośrednictwem Internetu lub GSM kompromitujących je materiałów. Sytuacje takie powodują najwyższy poziom negatywnych emocji, jak irytacja, lęk i zawstydzenie.

W powyższych badaniach przyjęto szerokie kryterium doznania krzywdy w sieci. Pogłębione badania prowadzone ostatnio wśród gimnazjalistów, w których przyjęto dużo bardziej ograniczoną definicję przemocy rówieśniczej, określoną w badaniu mianem mobbingu elektronicznego (przemoc trwająca dłuższy czas, intencjonalna, związana z przewagą sprawcy nad ofiarą), pokazały, że ofiarami takich sytuacji jest 13% dzieci w wieku gimnazjalnym, a sprawcami nieco ponad 25%. **Badanie wykazało również, że przemoc rówieśnicza w sieci często występuje równoległe z tradycyjnymi formami przemocy.**³

Profilaktyka

W przeciwdziałaniu cyberprzemocy niezwykle ważna jest rola rodziców i szkoły. Zarówno opiekunowie, jak i nauczyciele powinni podejmować temat przemocy w sieci w rozmowach z dziećmi. Ważne, żeby zwracali przy tym ich uwagę na opisaną wyżej specyfikę zjawiska, podkreślając możliwe dotkliwe konsekwencje dla ofiar takich sytuacji. Istotne jest również pokazanie dzieciom konsekwencji takich zdarzeń dla ich sprawców. Niektóre formy cyberprzemocy, jak publikowanie materiałów o charakterze erotycznym czy porno-

2 McGinnes E., Goldstein A. P., *Kształtowanie umiejętności psychospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003, s.58-59.

3 McGinnes E., Goldstein A. P., *Kształtowanie umiejętności psychospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003, s.58-59.

graficznym albo pewne formy gróźb są bowiem przestępstwami regulowanymi w kodeksie karnym i grożą za nie poważne konsekwencje prawne, z pozbawieniem wolności włącznie. Inne działania, jak nieuprawnione wykorzystanie wizerunku, włamania na prywatne konta lub zniesławienie dają z kolei ofierze możliwość dochodzenia swoich praw na drodze cywilnoprawnej, a sprawcom grożą dużymi nieprzyjemnościami.

W rozmowach na temat cyberprzemocy ważne jest również zwrócenie uwagi na rolę świadków takich zdarzeń – z jednej strony należy uwrażliwiać dzieci na powinność pomagania kolegom, którzy doświadczają w sieci nieprzyjemności, z drugiej uświadomić im, że nawet przestanie dalej kompromitujących kogoś materiałów czyni z nich sprawców przemocy. Należy również akcentować, że w każdym przypadku doznania krzywdy w Internecie ważna jest szybka reakcja i poinformowanie o zajściu zaufanej osoby dorosłej – rodzica, nauczyciela czy pedagoga szkolnego. We wszystkich głośnych w mediach sytuacjach związanych z przemocą w sieci dałoby się zapewne uniknąć tragedii, gdyby ofiara otrzymała w porę wsparcie ze strony dorosłych.

W działaniach profilaktycznych podejmowanych zarówno przez rodziców, jak i grono pedagogiczne pomocna może okazać się oferta edukacyjna i pomocowa programu Dziecko w Sieci, realizowanego przez FDN we współpracy z Fundacją Orange i innymi podmiotami angażującymi się w działania na rzecz bezpieczeństwa młodych internautów. Poniżej opisane zostały ważniejsze projekty i narzędzia.

Projekt Stop cyberprzemocy

W 2007 roku Fundacja Dzieci Niczyje (FDN) wraz z Fundacją Orange przeprowadziły pierwszą w Polsce kampanię społeczną poświęconą zjawisku przemocy rówieśniczej w sieci. W ramach akcji opracowany został krótki film edukacyjny, prezentujący klasyczną sytuację cyberprzemocy z perspektywy ofiary, świadka i sprawcy. Film może być podstawą do rozmowy z dzieckiem na temat tego problemu. Elementem oferty edukacyjnej jest również bazujący na filmie scenariusz zajęć dla uczniów klas gimnazjalnych. Materiały te dostępne są w serwisie www.dzieckowsieci.pl

Projekt „3...2...1...Internet”

W 2009 roku FDN i firma Microsoft opracowały serię pięciu kreskówek poświęconych różnym formom zagrożeń, z jakimi mogą się spotkać młodzi

internauci. Mocno akcentowany jest w nich m.in. problem cyberprzemocy. Na podstawie kreskówek opracowany został scenariusz zajęć edukacyjnych dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych. Podczas lekcji nauczyciel odtworza każdą z kreskówek do momentu, w którym jej bohaterowie muszą dokonać wyboru pomiędzy zachowaniem bezpiecznym a ryzykownym. Klasa podejmuje decyzję w drodze głosowania i po zapoznaniu się z możliwymi wariantami zakończenia dyskutuje na temat bezpieczeństwa w sieci (www.dzieckowsieci.pl).

Materiał „3...2...1...Internet” dostępny jest również w postaci kursu e-learning, który może być wykorzystany zarówno przez nauczycieli w szkole, jak i przez rodziców w domu: www.kursy.dzieckowsieci.pl

Projekt Sieciaki.pl

WWW.sieciaki.pl to edukacyjny serwis internetowy, adresowany do uczniów szkół podstawowych. Dzieci zarejestrowane w serwisie otrzymują codziennie informacje, biorą udział w konkursach i zabawach poświęconych bezpieczeństwu i efektywnemu korzystaniu z mediów elektronicznych. Projekt kładzie duży nacisk na edukację w zakresie ochrony prywatności dzieci, zapobiegania cyberprzemocy oraz bezpieczeństwa w serwisach społecznościowych. Fabuła projektu, oparta na walce drużyny Sieciaków z internetowym złem, uosabianym przez Sieciuchy, wykorzystana została również w scenariuszach zajęć lekcyjnych i kursach e-learning dostępnych w serwisach www.dzieckowsieci.pl oraz www.kursy.dzieckowsieci.pl

Kurs Znajomi – Nieznajomi

Podobnie jak pozostałe kursy udostępniane w ramach programu FDN „Dziecko w Sieci”, kurs Znajomi – Nieznajomi daje możliwość pracy z dzieckiem zarówno w szkole, jak i w domu. Użytkownik kursu wciela się w rolę administratora serwisu społecznościowego i przez blisko 3 godziny rozwiązuje problemy jego użytkowników, ucząc się w ten sposób zasad bezpieczeństwa i reagowania na zagrożenia online. Kurs adresowany jest do uczniów szkół gimnazjalnych i dostępny na stronie: www.dzieckowsieci.pl

Helpline.org.pl – 800 100 100

Helpline.org.pl to wspólny projekt FDN i Fundacji Orange, świadczący pomoc młodym internautom, ich rodzicom oraz profesjonalistom w sytuacjach

zagrożenia dziecka w sieci. Większość przypadków zgłaszanych konsultantom dotyczy problemu cyberprzemocy. W zależności od diagnozy konsultanci udzielają porad, podejmują interwencję w kontakcie ze szkołą i rodziną dziecka, nawiązują współpracę z dostawcami usług internetowych lub policją. Kontakt z konsultantami możliwy jest pod bezpłatnym numerem 800 100 100 lub online z poziomu strony www.helpline.org.pl

Jak reagować na cyberprzemoc?

W razie stwierdzenia cyberprzemocy niezmiernie ważna jest szybka i przemyślana reakcja ze strony osób dorosłych. Rodzice zarówno ofiary, jak i sprawcy zdarzenia oraz pracownicy szkoły powinni wiedzieć, jak się w takiej sytuacji zachować. W większości przypadków wskazana jest też współpraca rodziców ze szkołą, a w niektórych przypadkach również z policją i psychologiem.

Szkoły, obok działań profilaktycznych, powinny opracować i wdrożyć procedurę reagowania na przypadki cyberprzemocy dotyczące jej uczniów⁴. Dla bezpieczeństwa swoich dzieci rodzice powinni sprawdzać, czy ich szkoła takie procedury przygotowała i je stosuje.

W procesie reagowania na cyberprzemoc ważne są:

- udzielenie natychmiastowego wsparcia ofierze,
- ustalenie okoliczności zajścia i zabezpieczenie dowodów przemocy,
- oddziaływanie na sprawców w celu zatrzymania przemocy,
- próba usunięcia z sieci śladów cyberprzemocy,
- wyciągnięcie konsekwencji wobec sprawców,
- monitorowanie sytuacji.

Podczas rozmowy z dzieckiem, które doświadczyło cyberprzemocy, trzeba zapewnić je, że podjęte zostaną wszelkie kroki, aby zapobiec eskalacji przemocy i rozwiązać problem. Należy przy tym pamiętać, że sytuacje tego typu są dla dzieci niezmiernie trudnym, traumatycznym przeżyciem, związanym z wysokim poziomem negatywnych emocji, jak strach, smutek czy wstyd. Istotne jest przerwanie kontaktu ofiary ze sprawcą. W miarę potrzeby należy zadbać

⁴ McGinnes E., Goldstein A. P., *Kształtowanie umiejętności psychospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003, s.58-59.

o to, by pokrzywdzone dziecko zwiększyło poziom ochrony swojej prywatności poprzez zmianę danych kontaktowych w sieci lub zastosowanie innych dostępnych mechanizmów bezpieczeństwa, jak np. odpowiednia konfiguracja profilu społecznościowego.

Kolejnym krokiem powinno być szybkie zabezpieczenie dowodów przemocy. Może to pomóc w ustaleniu tożsamości sprawców i zapobiec kontynuacji przemocy. W przypadku popełnienia przestępstwa zabezpieczone dowody mogą być wykorzystane przez organy ścigania i instytucje wymiaru sprawiedliwości⁵.

Dalsze wyjaśnianie okoliczności zajścia wymaga współpracy z pokrzywdzonym oraz świadkami przemocy w sieci. Tym ostatnim również należy zapewnić wsparcie psychologiczne i anonimowość. Ujawnienie współpracy może ich bowiem narazić na dezaprobatę i przemoc ze strony rówieśników, szczególnie tych, którzy uwikłani są w konkretny przypadek cyberprzemocy. Wyjaśnienie okoliczności sprawy wymagać może również współpracy z dostawcami usług internetowych lub nawet z policją. Pomocna w takich sytuacjach może się okazać wcześniejsza konsultacja z pracownikami Helpline.org.pl (800 100 100). Jeżeli sprawca lub sprawcy przemocy są znani, to należy jak najszybciej także z nimi przeprowadzić rozmowę zmierzającą do ujawnienia przebiegu wydarzeń, co może pomóc np. w usunięciu krzywdzących śladów przemocy z sieci i zapobiec ich dalszemu rozpowszechnianiu. Należy przy tym pamiętać, że sprawcy cyberprzemocy nie zawsze działają z premedytacją, również są dziećmi i wymagają szczególnego traktowania.

Wyciąganie konsekwencji wobec sprawców krzywdzenia powinno być adekwatne do okoliczności zaistniałej sytuacji. Znaczącymi elementami będzie tu motywacja sprawcy, świadomość i zakres wyrządzanej krzywdy lub skrucha. Czasami sprawne poprowadzenie sprawy przez szkołę i współpracujących z nią rodziców może doprowadzić do pojednania między stronami. Wtedy wystarczające mogą okazać się upomnienie albo symboliczne konsekwencje w szkole i w domu dziecka. W innych sytuacjach, kiedy przemoc w sieci jest kontynuowana, a zarówno sprawca, jak i jego rodzice unikają współpracy, konieczne może okazać się powiadomienie sądu rodzinnego. O podjęciu takich kroków rodzice i szkoła powinni decydować wspólnie.

⁵ McGinnes E., Goldstein A. P., *Kształtowanie umiejętności psychospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Instytut Amity, Warszawa 2003, s.58-59.

Przemoc w sieci występuje często na wielu płaszczyznach, czasami dotyczy kilku sprawców, często wiąże się z tradycyjną przemocą rówieśniczą i bywa długotrwałym procesem, którego tylko niektóre przejawy odnotowywane są przez osoby dorosłe. Dlatego też, nawet jeżeli szkoła i rodzice z powodzeniem zareagowali na przemoc w sieci, to powinni dalej monitorować sytuację – m.in. rozmawiać z dzieckiem, upewniając się, że przemoc nie jest kontynuowana, i sprawdzać zasoby Internetu pod kątem treści, które były przedmiotem przemocy.

Lukasz Wojtasik – absolwent Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW. Od 1997 r. w Fundacji Dzieci Niczyje zaangażowany w projekty związane z problematyką krzywdzenia dzieci. Autor pierwszej ogólnopolskiej kampanii poświęconej tematyce bezpieczeństwa dzieci w Internecie „Dziecko w Sieci” (Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie, 2004) i szeregu projektów medialnych, wydawniczych i edukacyjnych związanych z tą tematyką (m.in. Stop cyberprzemocy, 2007). Autor pierwszych polskich badań dotyczących agresji rówieśniczej w Internecie (2006). Jeden z inicjatorów europejskiego programu Safer Internet w Polsce. Od 2006 r. koordynator programu „Dziecko w Sieci” FDN.

Dziecko niezwykle – o dysfunkcjach społecznych u najmłodszych

Magdalena Skotnicka

Najczęstszymi problemami neurorozwojowymi utrudniającymi radzenie sobie z zachowaniami dziecka oraz radzenie sobie dziecka z otaczającym je środowiskiem i zasadami w nim obowiązującymi są: zespół nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzenia zachowania, całościowe zaburzenia rozwoju (w tym zespół Aspergera, autyzm, zaburzenie semantyczno-pragmatyczne).

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD, zespół hiperkinetyczny) to zaburzenie neurorozwojowe, stwierdzone u około 5% dzieci z populacji ogólnej i charakteryzujące się występowaniem zaburzeń procesów uwagi, kontroli impulsów i nadruchliwością. Zespół ten jest diagnozowany częściej u chłopców z uwagi na występowanie u nich bardziej nasilonej ruchliwości i impulsywności.

Opisywane przez rodziców i nauczycieli zaburzenia procesów uwagi u dzieci dotkniętych tym problemem polegają na:

- zapominaniu (zapominanie o pracach domowych, ważnych sprawach, myciu zębów, o spotkaniach, dodatkowych lekcjach);
- zamyśleniu się (wyłączanie się w trakcie wykonywanego zadania, wpatrywanie się w jakiś punkt, odpowiadanie nie na temat, przerywanie pracy, trudności w podtrzymaniu rozmowy);
- niezwracaniu uwagi na szczegóły (przepisywanie z błędami, niedoczytywanie poleceń, błędy w obliczeniach);
- zagubieniu w codzienności (trudności w ocenie, ile czasu poświęcić na zadanie, brak umiejętności zaplanowania, co i kiedy należy zrobić);
- gubieniu rzeczy;
- bałaganie i chaosie w najbliższym otoczeniu;
- rozpraszaniu się pod wpływem bodźców (rozpraszają koledzy, hałas za oknem, mucha w klasie, rzeczy na biurku);
- braku organizacji pracy i zabawy (zajmowanie się coraz to innymi czynnościami, znudzenie);

- niedokończaniu pracy (dzieci godzinami pracują nad jednym zadaniem, przerywają je, zapominają o nim);
- trudnościach w podejmowaniu zadań wymagających wysiłku umysłowego (unikanie nauki, odmowa pracy ocenianej jako za trudna);
- problemach z przygotowaniem się do pracy na lekcji (niepotrzebne rzeczy na biurku, brak potrzebnych zeszytów i książek na biurku, nieprzebieranie się w strój do ćwiczeń);
- problemach z wykonywaniem poleceń (zanim wykonają polecenie trzeba je wielokrotnie powtórzyć, czasami nie rozumieją poleceń złożonych, potrzebują, by polecenia były kierowane bezpośrednio do nich, wymagają nadzoru nauczyciela w szkole i rodziców w domu).

Nadruchliwość opisywana jest jako:

- zwiększona liczba ruchów (ciągłe wiercenie się, stukanie, śpiewanie, obracanie się, chodzenie po klasie, czasem bezustanny ruch);
- „mała ekonomiczność” wykonywanych ruchów (część ruchów sprawia wrażenie niepotrzebnych, bezcelowych, w trakcie rysowania dziecko stuka, bawi się kredkami);
- stałe zmiany pozycji ciała;
- trudności z siedzeniem w jednym miejscu;
- wspinanie się na meble, drzewa;
- gadatliwość;
- hałaśliwość.

Zaburzenia kontroli impulsów polegają na:

- żądaniu natychmiastowego zaspokajania potrzeb, nieumiejętności czekania;
- działaniach poprzedzających refleksje nad sytuacją (dzieci „szybciej robią niż myślą”);
- wielokrotnym powtarzaniu wyuczonych zachowań (trudności we wprowadzaniu nowo wyuczonych reakcji do codziennych zachowań);
- natychmiastowych reakcjach na bodźce (dzieci łatwo ulegają prowokacji, zaczepione, natychmiast uderzają);
- problemach z przewidywaniem konsekwencji własnych działań (pozostawianie poprawiania ocen na ostatnie tygodnie roku szkolnego);
- wtrącaniu się w rozmowy.

Opisywane powyżej zaburzenia utrudniają dzieciom radzenie sobie z codziennymi obowiązkami zarówno w domu, jak i w szkole czy grupie rówieśniczej, narażając je na dodatkowe trudności związane z doświadczaniem własnej niekompetencji (często mówią o sobie: „jestem głupi”, „nie poradzę sobie”), niską samooceną i poczuciem beznadziejskości. Dziecko potrzebuje pomocy w odrabianiu lekcji, często stałej obecności rodzica, a i wtedy odrabianie lekcji i nadrabianie braków trwa całymi godzinami, a proste czynności wymagają większego zaangażowania. U dzieci z nadpobudliwością psychoruchową częściej pojawiają się objawy depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń zachowania (czyli celowego przeciwstawiania się i łamania norm społecznych); częściej ulegają uzależnieniom, wchodzą w konflikt z prawem, mają trudności w relacjach z innymi, przedwcześnie kończą edukację). Bywa, że dorośli, napotykać takie zachowania, odbierają je jako przeciwstawianie się, brak chęci do współpracy czy brak nabycia odpowiednich norm zachowania w środowisku rodzinnym, chociaż wynikają one z innego niż u zdrowych dzieci rozwoju układu nerwowego.

Opozycyjno-buntownicze zaburzenia zachowania to jedno z najczęściej pojawiających się powikłań zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, polegające na trudnościach w dostosowywaniu się do reguł. **Dziecko nimi dotknięte, reaguje złością, buntem, sprzeciwem na oczekiwania i wymagania stawiane mu przez opiekunów. Staje się drażliwe, łatwo je urazić, zranić, rozczarować.** Współpraca z nim staje się coraz trudniejsza, naraża na stresy dorosłych i sprzyja powstawaniu mechanizmu błędnego koła – negatywne informacje na temat zachowania, uwagi, kary powodują nasilanie się objawów i narastanie problemów, co czasami prowadzi do **poważnych zaburzeń zachowania (czyli celowego łamania norm prawnych i społecznych oraz łamania praw innych osób)**. Praca z dziećmi łamiącymi prawo (kradzieże, rozboje, wymuszenia itp.) wymaga nie tylko znacznie większego zaangażowania środowiska rodzinnego i szkolnego, ale także często pomocy ze strony systemu opieki społecznej czy sądu rodzinnego.

Całościowe zaburzenia rozwoju są grupą zaburzeń opisywanych czasami **pojęciem kontinuum autyzmu**. Należą do nich **autyzm wczesnodziecięcy, zespół Aspergera, zaburzenie semantyczno-pragmatyczne**. **Zaburzenia te charakteryzują się występowaniem deficytów w relacjach społecznych, a w tym:**

- nieumiejętnością nawiązywania kontaktu z rówieśnikami (często niewłaściwe zaczepki, brak umiejętności podtrzymywania relacji);

- brakiem potrzeby kontaktu z rówieśnikami (izolowanie się od grupy rówieśniczej);
- brakiem umiejętności interpretacji znaczenia zachowań innych ludzi (odbieranie zaczepki jako celowego ataku, traktowanie np. zabrania komórki w trakcie lekcji jako kradzieży);
- nieadekwatnymi zachowaniami społecznymi i reakcjami emocjonalnymi (wybuchy złości, których przyczyn nie można zrozumieć, głośne komentowanie zachowania nauczyciela czy wypowiedzi kolegów).

Dodatkowymi problemami są zaburzenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej. **Dzieci dotknięte całościowymi zaburzeniami rozwoju często rozumieją komunikaty dosłownie, mają problem z rozumieniem metafor, dwuznaczności, komunikatów nie wprost, ironii czy żartów.** W rozmowie często posługują się powtórzeniami czy to słów rozmówcy, czy cytatami z obejrzanycy kreskówek lub filmów (nazywamy je eholaliami), czasami wtrącają bez przerwy jeden zwrot w rozmowie, bawią się powtarzaniem słowa, które im się spodobało. Często poprawiają rozmówcę, dążą w rozmowie do mówienia wyłącznie na temat, który je interesuje. Dzieci te nie umieją negocjować z dorosłymi, upierają się przy swoim zdaniu. **Mają problemy z rozumieniem mimiki innych ludzi i często same nie dostosowują swojej miny do przekazywanego przez siebie komunikatu.** Ich język ciała jest sztywny niezdarly i nieco sztuczny. W sytuacjach większego napięcia emocjonalnego często występują u nich ruchy stereotypowe: machanie rękoma, podskakiwanie.

Jak przezwyciężać objawy zaburzeń rozwojowych i pomóc dzieciom nimi dotkniętym?

Pierwszym krokiem, który umożliwia uzyskanie pomocy, jest świadomość, że opisywane trudności nie wynikają z przeciwstawiania się. Dzieci z zaburzeniami rozwojowymi czasami unikają kontaktu wzrokowego i nawet podając rękę rozmówcy, odwracają się do niego tyłem. Są mało zręczne i mało precyzyjne ruchowo. Miewają swoje pasje i przyzwyczajenia. Często wybiórczo interesują się jakimś tematem, zbierając informacje, czytając encyklopedie i skupiając się na wielu szczegółach, które dobrze zapamiętują. Potrafią zapamiętywać np. rejestracje samochodów, plany miast, rozkłady jazdy i łacińskie nazwy dinozaurów. Często muszą mieć poukładane równo kredki, długopisy. Nie lubią zmian w otoczeniu, gubią się w nowych sytuacjach, często złością się, kiedy nie wiedzą, co zrobić. Jedzą wybrane potrawy, często ograniczone do bardzo wąskiego jadłospisu. Mogą

mieć trudność w odbieraniu bodźców dotykowych, dźwiękowych, zapachowych – stają się drażliwe w hałasie, gwałtownie reagują na dotyk, jednocześnie ściskają zbyt mocno, przytulają się do dzieci i swetra wychowawcy.

W grupie rówieśniczej dziecko ma trudność w przestrzeganiu niepisanych, obowiązujących w niej norm, nie jest zainteresowane dogadywaniem się z kolegami, ma trudność z dostosowywaniem zachowań do oczekiwań innych, próbuje narzucić swój sposób zabawy, często woli bawić się samo. Osoba dotknięta całościowymi zaburzeniami rozwoju ma trudności w rozumieniu innych, dostrzeganiu potrzeb i patrzeniu na rzeczywistość z innej perspektywy niż swoja, trudno jej więc podejmować współpracę z innymi.

Dzieciom, rodzicom i otoczeniu najbardziej przeszkadzają problemy w regulacji emocji – dziecko w sytuacji lęku, przerwania podjętej przez nie czynności, niepowodzenia w komunikowaniu potrzeb może reagować silną złością i agresją kierowaną na innych, przedmioty lub na siebie.

Momenty, w których dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwoju wybuchają złością to:

- nowe sytuacje;
- zmiany w otoczeniu, planie dnia;
- zaczepki kolegów, kiedy dziecko chce być samo;
- szukanie kontaktu, gdy nie umie tego zrobić;
- odmowa wykonania czegoś, czego chce dziecko;
- napływ silnych bodźców z otoczenia (dźwięki, zapachy);
- nieporozumienie w komunikacji;
- niepewność i obawy;
- narzucanie wykonania jakiegoś polecenia.

Zespół Gilles de la Tourette`a jest zaburzeniem charakteryzującym się występowaniem różnorodnych ruchów, mimowolnych tików. Ruchy te mogą być proste – od mrugania po ruchy całego ciała; może to być chrząkanie albo tiki wokalne, polegające na mówieniu niecenzuralnych słów, powtarzaniu słów i gestów innych. Czasami odbierane są przez otoczenie dziecka jako małpowanie czy wygłupy. Nie są zależne od woli dziecka i zwykle nasilają się w sytuacjach stresowych.

Jak pomagać dzieciom dotkniętym zaburzeniami społecznymi?

Psychoedukacja

Dzieci dotknięte zaburzeniami neurorozwojowymi potrzebują przede wszystkim właściwej interpretacji objawów zaburzeń przez otoczenie. **Konieczna jest zmiana zachowania osób dorosłych pracujących z nimi i wychowujących je (używanie krótkich, jasnych, jednoelementowych poleceń, częste chwalenie, stworzenie czytelnych planów dnia, spójnych i stałych systemów zasad, stałych systemów wzmocnień, jasne określenie przywilejów nagród i konsekwencji).** Dzieci potrzebują nauki nowych, adekwatnych społecznie zachowań poprzez techniki behawioralne. Trzeba dopomóc im w kształtowaniu właściwej samooceny poprzez stwarzanie możliwości osiągnięcia sukcesu społecznego, wykazania się umiejętnościami na forum grupy. Jednocześnie w pracy z nimi konieczne jest dostosowanie oddziaływań dorosłych do ich indywidualnych potrzeb.

Zaburzenia uwagi	kierowanie uwagi <ul style="list-style-type: none"> - zwracanie uwagi na ważne bodźce - jasne, jednoelementowe polecenia podtrzymywanie uwagi <ul style="list-style-type: none"> - przypomnianie o konieczności wykonania zadania - powtarzanie poleceń - pochwały - nadzorowanie wykonania polecenia - eliminowanie bodźców - posadzenie blisko nauczyciela - porządkowanie miejsca pracy męczliwość procesów uwagi <ul style="list-style-type: none"> - krótkie przerwy - dzielenie materiału na mniejsze partie - różnorodność zadań;
Nadruchliwość	pomoc w rozładowaniu potrzeby ruchu <ul style="list-style-type: none"> - angażowanie w drobne zadania - zajęcia sportowe - umożliwienie „wybiegania się” porządkowanie aktywności <ul style="list-style-type: none"> - ustalenie zasad zabawy - ustalenie konieczności kontynuowania podjętych aktywności

Zaburzenia kontroli impulsów	<p>wypracowywanie nawyków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stałe konsekwencje - stałe systemy nagradzania - reagowanie na umówione sygnały stop - uczenie wyrażania złości <p>tworzenie samokontroli</p> <ul style="list-style-type: none"> - wypracowanie algorytmów - uczenie samoinstruowania się - uczenie podtrzymywania motywacji
Obawa przed zmianami	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzeganie ustaleń - stały system wzmocnień pozytywnych - stałe zasady w otoczeniu - plan dnia - uprzedzanie o zmianach rutyny - zapoznanie dziecka z nowymi osobami - zapoznanie z nowym otoczeniem - omawianie możliwości nagłej zmiany
Trudności w relacjach rówieśniczych	<p>angażowanie we współpracę</p> <ul style="list-style-type: none"> - zadania w małych grupach - przydzielanie zadań w obrębie grupy - dobór do grupy sterowany przez nauczyciela - organizowanie przerw
Trudności w przestrzeganiu reguł	<p>asystent dziecka w szkole</p> <ul style="list-style-type: none"> - objaśnianie norm - pomoc w przestrzeganiu zasad - pomoc w rozumieniu komunikatów - przywoływanie uwagi do zadania - pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach społecznych - modelowanie właściwych zachowań

Tabela 1. Sposoby pomocy dzieciom z zaburzeniami rozwojowymi.

Wskazane jest, aby rodzice i nauczyciele nabywali w ramach treningów umiejętności kompetencje w zakresie technik wspomaganie dziecka i modyfikowania jego zachowań poprzez systemy zasad, konsekwencji i wzmocnień pozytywnych, odpowiednią komunikację, modelowanie. **Wiedza na temat zachowania i jego przyczyn, a także objawów zaburzenia, pozwoli pomóc dziecku natychmiast, kiedy tylko napotykamy na problemy, zanim jeszcze uzyska ono diagnozę medyczną i psychologiczną. Właściwa interpretacja tych zachowań pozwoli uniknąć także sytuacji konfliktowych i napięć pomiędzy domem i szkołą.**

Przykłady interwencji

TRUDNE ZACHOWANIE	PRZECIWDZIAŁANIE
Zamiast odrabiać lekcje, siedzi w pokoju i bawi się zabawkami	<ul style="list-style-type: none"> - umowa z nauczycielem o zaznaczaniu i zapisywaniu prac domowych - wyznaczenie nagrody, jeżeli uczeń zapisze zadanie samodzielnie - ustalenie pory odrabiania lekcji - ustalenie zasady, że przyjemności są dla osób z odrobionymi lekcjami - zorganizowanie „pustego biurka” do pracy - zaplanowanie pracy - stały nadzór nad pracą - pochwały za każde wykonane zadanie - przywoływanie uwagi - pomoc w spakowaniu plecaka
Nie wykonuje poleceń	<ul style="list-style-type: none"> - podejście do dziecka przed wydaniem polecenia - przywołanie uwagi dziecka - krótka informacja, co dziecko ma zrobić - powtarzanie poleceń - pochwała za każdy wykonany element polecenia - stały nadzór nad wykonywanym poleceniem
Odbiega od grupy na wycieczce	<ul style="list-style-type: none"> - ustalenie zasad poruszania się na wycieczce - ustalenie zasady, że każdy, kto odchodzi, idzie za rękę z nauczycielem - przywoływanie zasady - wyegzekwowanie konsekwencji
Wybuchy złości	<ul style="list-style-type: none"> - ustalenie, jak wolno się złościć - ustalenie zasad zachowania i konsekwencji wynikających z ich złamania - nagroda, jeżeli dziecko wyraża złość zgodnie z ustaleniami - konsekwencja, jeżeli wyraża złość inaczej

Diagnoza i terapia

Dziecko powinno, wraz z opisem trudności, jakie ma w szkole, trafić do poradni psychologicznej, gdzie ocenione zostaną jego procesy poznawcze, możliwości, mocne i słabe strony i przeprowadzony zostanie

wywiad. Czasami po takiej konsultacji konieczna będzie konsultacja neurologiczna, okulistyczna, audiologiczna lub psychiatryczna. Psychiatra nie tylko oceni nasilenie problemów oraz zaleci odpowiednie formy pracy i terapii, ale może także wspomóc działania podejmowane przez rodziców i nauczycieli oraz wysiłek wkładany przez dziecko odpowiednią farmakoterapią. Farmakoterapia służy nie tyle leczeniu zaburzenia, co wspomaganie koncentracji uwagi i kontroli emocji.

Czasami dziecko potrzebuje stałej pomocy terapeuty, którego zadaniem jest pomoc w budowaniu właściwych wzorców zachowań, adekwatnej samooceny i radzeniu sobie z zadaniami dnia codziennego.

Jednym z warunków efektywnej pomocy dziecku z zaburzeniami neurorozwojowymi jest ścisła współpraca między domem a szkołą, oparta na:

- koncentrowaniu wysiłków na modyfikacji trudnych zachowań;
- współdziałaniu w tworzeniu planu modyfikacji trudnych zachowań;
- znajomości objawów i trudności występujących u dzieci (dzielenie się wiedzą i doświadczeniami);
- znajomości technik radzenia sobie z trudnymi zachowaniami (krótkie polecenia, wzmocnienia pozytywne, systemy przywilejów, zasady i konsekwencje, opanowywanie sytuacji nasyconych dużym ładunkiem emocjonalnym);
- tworzeniu środowiska opartego na jasnych, konkretnych zadaniach dostosowanych do dzieci najłagodniej kontrolujących zachowanie;
- stosowaniu tych samych jasnych zasad wobec wszystkich dzieci w klasie;
- umiejętności spojrzenia na trudne zachowanie w kontekście czynników je wywołujących oraz czynników, które je wzmacniają i podtrzymują.

We wspólnej pracy pomagają uzgodnienie zasad kontaktów pomiędzy domem i szkołą, a czasami współdziałanie terapeuty dziecka w tworzeniu planu modyfikacji zachowań i ustalaniu form współpracy. **Wspólne działanie dorosłych, których celem jest nauczenie dziecka pozytywnych zachowań, przynosi poprawę funkcjonowania i lepszą kontrolę trudnych zachowań dziecka.**

Proponowane sposoby współpracy środowiska domowego i szkoły:

- szkolenie w behawioralnych metodach modyfikacji zachowań (nauczyciele, rodzice);

- częste, regularne spotkania służące omówieniu stanu pracy nad zachowaniami, pozytywnych zachowań i trudności;
- zeszyt korespondencji – zawierający przede wszystkim informacje o pozytywnych zachowaniach, o postępach pracy, wykonanych zadaniach i stosowaniu się do reguł w szkole, informacje o trudnych zachowaniach wraz z informacją o poniesionych konsekwencjach, które mają pomóc dziecku skorygować niewłaściwe zachowanie;
- dziennik elektroniczny – zawierający wzmocnienia pozytywne, zadania domowe, zakres materiału do powtórzenia, pilne informacje dla rodziców;
- korespondencja z terapeutą dziecka – najlepiej przez rodziców, listy, opinie, podpowiedzi, jak pracować nad konkretnym zachowaniem, obserwacje, sygnały dotyczące zmian w zachowaniu dziecka na terenie szkoły;
- bieżące rozwiązywanie problemów: spotkanie nauczyciel – rodzic, służące ustaleniu planu wspólnego działania, który przedstawiony zostanie dziecku;
- monitorowanie pracy i zachowania dziecka za pomocą plusów (monitorowanie zachowania i pracy na każdej lekcji, czasami zapisywanie obserwacji co 15 minut);
- wspólne spotkania robocze: rodzice, nauczyciele, terapeuci, służące opracowywaniu systemów współpracy pomiędzy domem a szkołą;
- stałe monitorowanie włączonych metod – ocena każdego dnia, jakie zachowania ulegają poprawie, jakie pozostają trudne;
- omawianie z dzieckiem postępów w pracy;
- ustalenie wspólnych metod reagowania na zachowania trudne i sposobów ich modyfikowania.

Ciekawe propozycje - warto przeczytać, warto zajrzeć

Attwood T., *Zespół Aspergera*, Zysk i S-ka, 2006.

Bryńska A., Kołakowski A., Pisula A., Skotnicka M., Wolańczyk T., *ADHD Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej – Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2010.

Baranowska W., *Nauczyciel a uczeń z ADHD*, Impuls, 2009.

Baranowska W. (red.), *ADHD – prawie normalne życie*, WSHE 2009.

Barkley R. A., *ADHD. Podjąć wyzwanie. Kompletny przewodnik dla rodziców*, Zysk i S-ka, 2009.

Bobula S., *ADHD dar specyficzny*, Wydawnictwo św. Stanisława BM, 2006.

- Forum, Zespół Aspergera, ADHD – <http://forum.adhd.org.pl>
- Jackson L., *Świry, dziwadła i Zespół Aspergera*, Fraszka Edukacyjna, 2007.
- Komender J., Jagielska G., Bryńska A., *Autyzm i Zespół Aspergera*, PZWL, 2009.
- Krajowe Towarzystwo Autyzmu, oddział w Warszawie – www.wotkta.pwpnet.pl
- Pfiffner L. J., *Wszystko o ADHD. Kompleksowy, praktyczny przewodnik dla nauczycieli*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań 2004.
- Stowarzyszenie „Akceptacja” – <http://gliwice.adhd.org.pl/>
- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z ADHD i Innymi Dysfunkcjami – www.niezwykledzieci.adhd.org.pl
- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom z Ukrytymi Niepełnosprawnościami im. Hansa Aspergera – www.niegrzecznedzieci.prv.pl
- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Nadpobudliwym PONAD – www.adhd.net.pl
- Quinn P. O., Stern J. M., *Włączyć hamulce. Poradnik dla dzieci i młodzieży z ADHD*, GWP 2009.

Magdalena Skotnicka-Chaberek – terapeuta poznawczo-behawioralny, lekarz, psycholog w Centrum Neurorehabilitacji im. Z. i J. Dziurkowskich, pracuje z osobami z zaburzeniami neurorozwojowymi (zespół nadpobudliwości psychoruchowej, całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia genetyczne) i ich rodzinami.



Depresja u dzieci i młodzieży – jak rozpoznać i pomóc

Prof. Hanna Jaklewicz

Depresja w potocznym rozumieniu to złe samopoczucie, stan przygnębienia, pesymistyczna wizja rzeczywistości. Diagnoza depresji oparta jest na ocenie zaburzeń nastroju, motoryki i rytmów biologicznych, a podstawą do jej postawienia jest głębokość zaburzeń i czas ich trwania. **Rozpoznanie depresji uzasadnione jest wówczas, gdy natężenie jej objawów zakłóca funkcjonowanie dziecka lub nastolatka. Obraz depresji u dzieci i młodzieży zależy od etapu rozwoju biologicznego.**

Depresja u dzieci często bywa „maskowana” takimi objawami, jak bóle brzucha, bóle głowy, moczenie nocne czy zaburzenia zachowania (np. autoagresja). **Obraz depresji młodzieńczej jest bardzo złożony, co ma związek z procesem dojrzewania fizycznego oraz problemami psychologicznymi, które towarzyszą temu okresowi rozwojowemu.** Wraz z transformacją społeczną, polityczną i ekonomiczną w Polsce pojawiły się nowe problemy psychologiczne, związane ze zmianami w funkcjonowaniu rodziny, poszukiwaniem autorytetów i nowego modelu życia. Dzisiaj nie można być słabym, liczą się tylko sukcesy, trwa „wyścig szczurów”. A jeżeli ten wyścig jest za trudny?

Badanie epidemiologiczne (prowadzone przez zespół H. Jaklewicz i J. Bomby) wskazują, jak trudne dla współczesnej młodzieży jest znalezienie bezpiecznego miejsca w zmieniającej się rzeczywistości.

Depresja u dzieci w wieku szkolnym

Podjęcie nauki szkolnej jest najważniejszym wydarzeniem dzieciństwa. Dziecko musi sprostać nowym wyzwaniom: być uczniem i partnerem w grupie rówieśniczej. **Nie wszystkie jednak dzieci rozpoczynające naukę dojrzały społecznie i emocjonalnie do podjęcia tych nowych zadań. Reakcją na pojawiające się problemy mogą być objawy nerwicowe, zaburzenia zachowania lub depresja.**

Z kolei przyczynami, które mogą mieć wpływ na rozwój depresji u dziecka, są niepowodzenia szkolne, złe relacje z rówieśnikami i problemy rodzinne.

Na niepowodzenia w nauce mogą wpływać:

- Dysleksja, czyli specyficzne trudnościach w czytaniu i pisaniu, wyrażające się opóźnionym w stosunku do rówieśników nabywaniem umiejętności czytania; często współistnieje z problemami w nauce prawidłowego pisania. Dziecko dyslektyczne ma trudności w łączeniu głosek lub sylab, zniekształca wyrazy, tempo jego czytania jest wolne, a czytany tekst nie zawsze jest dla niego zrozumiały. Trudności w opanowaniu techniki prawidłowego pisania polegają na nieprawidłowym różnicowaniu liter zbliżonych strukturą graficzną, na przykład p-b lub fonetyczną – t-d, dodawaniem liter lub sylab na początku lub końcu wyrazu. W późniejszym etapie nauki charakterystyczne są błędy ortograficzne, mimo znajomości zasad ortografii.
- Wady rozwojowe, na przykład wrodzona krótkowzroczność, patologiczna otyłość czy defekty urody; mogą one stać się przyczyną przezwisk lub żartów ze strony rówieśników. Ma to znaczenie w budowaniu akceptacji własnej fizyczności, co z kolei odgrywa ogromną rolę w okresie dojrzewania.
- Mała sprawność fizyczna dziecka, która bywa często pretekstem do agresywnych wobec niego zachowań ze strony silniejszych kolegów.
- Ubiór, świadczący o gorszej lub lepszej pozycji w grupie. Dzieci niemające możliwości „szpanowania” markowymi ciuchami są traktowane jako gorsze i często poniżane.

Dziecko z problemami w nabyciu umiejętności szkolnych bywa koźłem ofiarnym w swojej klasie, stanowi obiekt żartów bądź przykrych komentarzy. Taka sytuacja ma wpływ na budowanie poczucia własnej wartości.

W genezie depresji u dzieci i młodzieży duże znaczenie mają problemy rodzinne, w tym także te, które związane są z transformacją społeczną, jaka dokonała się w Polsce (dotychczas nie wypracowano jeszcze modelu funkcjonowania rodziny, który uwzględniałby te zmiany).

Problemy rodzinne, które mogą stać się przyczynami depresji:

- Zapracowani rodzice, którzy nie mają czasu na rozmowy z dzieckiem, wspólne spędzanie wolnego czasu.
- Nadmierne wymagania wobec dziecka, od którego już na etapie szkoły

podstawowej wymaga się, by było doskonałe. Jeżeli wymagania, np. dodatkowe zajęcia, które w opinii rodziców mają zapewnić dobry start życiowy, przekraczają możliwości dziecka, bywa, że w poczuciu niespełnienia pokładanych w nim oczekiwań, szuka ono satysfakcji w nieformalnych grupach rówieśniczych.

- Napięcia między rodzicami, niezrozumiałe dla dziecka, które przeżywa je jako zagrożenie dla siebie i rodziny.
- Alkoholizm w domu, mający wpływ na zaburzenia w funkcjonowaniu dziecka zarówno w szkole, jak i w grupie rówieśników.

Charakterystyka depresji u dzieci w wieku szkolnym

Zaburzenia depresyjne dotyczą aktywności, nastroju i objawów somatycznych. Zmiana zachowania dziecka, utrzymywanie się objawów zaburzeń lub ich natężenie stanowi podstawę diagnozy depresji.

Zaburzenia aktywności:

- Dziecko unika wspólnych zabaw z rówieśnikami;
- Nie podejmuje zabaw, które wcześniej sprawiały mu przyjemność;
- Odmawia pójścia do szkoły;
- Wagaruje (najczęściej samotnie).

Zaburzenia nastroju:

- Dziecko nie reaguje radością na sytuacje, które wcześniej sprawiały mu radość;
- Jest smutne, często popłakuje z błahego powodu;
- Ma stany lękowe (lęk najczęściej związany jest z obawą o utratę osób bliskich; dziecko kontroluje ich obecność, dopytuje się, gdzie wychodzą i kiedy wrócą, tworzy czarne scenariusze, gdy wyjeżdżają lub spóźniają się z powrotem do domu);
- Wyraża nadmierną troskę o zdrowie bliskich;
- Boi się chodzić do szkoły (lęk często jest tak nasilony, że dominuje w zachowaniu dziecka).

Objawy somatyczne:

- Bóle głowy, bóle brzucha, biegunka, moczenie nocne.

U dzieci w starszym wieku szkolnym objawom depresji mogą towarzyszyć zaburzenia zachowania pod postacią agresji skierowanej ku sobie lub otoczeniu.

Wskazania dla rodziców:

- Zgłaszane przez dziecko objawy somatyczne (np. bóle głowy, brzucha) wymagają konsultacji lekarza pediatry, bowiem chorobom fizycznym zazwyczaj towarzyszy uczucie zmęczenia, mniejsza aktywność, drażliwość i złe samopoczucie. Jeżeli dziecko jest zdrowe fizycznie, szukamy źródeł jego zmienionego zachowania w szkole, rodzinie lub grupie rówieśniczej.
- **W przypadku niepokojących zachowań dziecka należy nawiązać kontakt z wychowawcą, pedagogiem szkolnym lub psychologiem.** Przekazane informacje ukierunkują ich formy pomocy i opieki nad dzieckiem (w nauce, kontaktach z kolegami).
- Jeżeli dziecko ma problemy z realizowaniem programu szkolnego, należy wspólnie opracować program pomocy, uwzględniający możliwości dziecka.
- **Trzeba rozmawiać z dzieckiem o tym, co dzieje się w szkole,** o jego kolegach, dawać przykłady rozwiązywania konfliktów.
- Trzeba rozmawiać z dzieckiem o tym, co dzieje się w rodzinie. Dać mu szansę na wyrażenie opinii o tym, co je niepokoi w zachowaniu rodziców.
- **W rozmowie z dzieckiem należy wykorzystać łatwe i dostępne formy komunikacji, np. zabawę w dom, w rodzinę.** Dobrym źródłem informacji są rysunki dziecka. Można z nich odczytać wiele problemów, które dla niego są trudne do wyartykułowania.
- Nie można stwarzać sytuacji, które uruchamiają obawy dziecka o utratę matki lub innej ważnej dla niego osoby, np. nie można zostawiać dziecka samego w domu, jeżeli przeciwko temu protestuje (racjonalne argumenty rodziców wtedy nie uspokajają).
- **Trzeba pamiętać o tym, że rodzina ma stanowić dla dziecka teren bezpieczny.** Kłótnie uruchamiają lęk dziecka o trwałość rodziny.
- Alkoholizm w rodzinie wymaga bezwzględnie podjęcia terapii przez pijącego członka rodziny. Dzieci z rodzin alkoholików wnoszą w dorosłe życie bagaż dramatycznych doświadczeń wyniesionych z dzieciństwa.
- **Porada lekarza psychiatry jest wskazana wówczas, gdy objawy depresji dziecięcej utrzymują się i mają tendencje do nasilania.** Lekarz specjalista oceni stan zdrowia psychicznego dziecka, ustali program terapii i współpracy z rodziną.

Wskazania dla nauczyciela:

- Należy objąć szczególną opieką te dzieci, które odbiegają swoim zachowaniem od rówieśników.
- Konieczne jest nawiązanie kontaktu z rodziną „trudnego” dziecka i podjęcie wspólnej decyzji co do charakteru pomocy (pedagogicznej, psychologicznej).
- Trzeba rozpoznać sytuację rodzinną dziecka, a w przypadku rodziny patologicznej znaleźć dla niej odpowiednie formy pomocy.
- Pożądane jest włączenie ucznia do aktywnych działań na terenie klasy i szkoły.
- Należy chronić dziecko przed agresywnymi zachowaniami rówieśników w czasie przerw.
- Ważne jest budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa poprzez stały, serdeczny kontakt z dzieckiem.

Depresja okresu dojrzewania (adolescencji)

Dla zrozumienia depresji młodzieńczej bądź zachowań, które nie muszą być związane z depresją, a wynikają z psychofizycznych problemów okresu dojrzewania, ważne jest zrozumienie szczególnych właściwości tego etapu rozwojowego.

Adolescencja wiąże się z intensywnym dojrzewaniem fizycznym, seksualnym, poznawczym i emocjonalno-społecznym. **Jest to etap życia, kiedy młody człowiek musi sprostać wielu wyzwaniom i oczekiwaniom społecznym. Z jednej strony są to głębokie przemiany biologiczne, z drugiej – problemy psychologiczne, związane z budowaniem własnej tożsamości, znalezieniem odpowiedzi na pytania: jaki jestem – jaki chcę być, gdzie jest moje miejsce w rodzinie i w otaczającej rzeczywistości.** Warto podkreślić, że depresja młodzieńcza zaburza wszystkie podstawowe funkcje życiowe.

Charakterystyka depresji młodzieńczej

Zaburzenia aktywności:

- trudności w rannym wstawaniu,
- łatwa męczliwość,
- wagary,
- ucieczki z domu,

- zaniedbywanie obowiązków szkolnych,
- izolacja od otoczenia.

Zaburzenia nastroju:

- wahania nastroju z tendencją do przygnębienia, smutek,
- lęk przed przyszłością i dorosłym życiem, a równocześnie oczekiwanie, by być traktowanym jak dorosły partner,
- negatywna ocena rzeczywistości,
- poczucie osamotnienia,
- myśli samobójcze.

Zaburzenia zachowania:

- łamanie norm społecznych i kulturowych,
- zachowania impulsywne,
- nadużywanie alkoholu, „poprawiaczy” nastroju,
- przypadkowe kontakty seksualne,
- próby samobójcze.

Ważne! Przy planowanych aktach samobójczych wcześniej przekazywane są sygnały takie, jak: sugestia „odejścia” (lepiej będzie, jak odejdę; beze mnie lepiej będzie wam się żyło), podejmowanie tematu śmierci, rozdawanie osobistych przedmiotów.

Diagnoza depresji młodzieńczej wymaga dużego doświadczenia, bowiem niezwykle trudne jest odróżnienie objawów związanych z dojrzewaniem biologicznym od tych, które są rzeczywiście objawami depresji. Forma terapii zależy od decyzji lekarza i zawsze uwzględnia współpracę rodziny i szkoły.

Czego oczekuje nastolatek od rodziców, pedagogów, czyli jak można mu pomóc?

Młody człowiek buduje swoją tożsamość na podstawie wzorców społeczno-kulturowych, wyniesionych przede wszystkim z domu rodzinnego. Wzorce przekazywane dziecku muszą być klarowne, zgodne z normami moralnymi i społecznymi

i przez cały czas dorastania dziecka potwierdzone życiem rodziców. W te wzorce wpisana jest również postawa wobec drugiego człowieka, szacunek i akceptacja. Młody człowiek oczekuje aprobaty, traktowania go jako pełnoprawnego członka społeczności, w której żyje, to znaczy, że nie można lekceważyć jego opinii i odmiennych sądów. Dialog: rodzic – nastolatek lub pedagog – nastolatek ma służyć do zbudowania pomostu porozumienia, opartego na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Nie ma tematów tabu, należy rozmawiać i dyskutować o wszystkim, co dla młodego człowieka stanowi lub może stanowić problem.

Trudności w nauce, które wynikają z różnych przyczyn, a mogą również występować w depresji, to zagadnienie do analizy przez pedagogów szkolnych. To oni powinni decydować, jaką pomoc należy zaoferować, aby była skuteczna. Pedagog szkolny lub psycholog mogą też pomóc depresyjnemu nastolatkowi w znalezieniu wsparcia w grupie rówieśniczej. To ważne, gdyż pozycja w grupie ma niezwykle znaczenie dla budowania poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa. Młody człowiek z depresją, poza leczeniem specjalistycznym, potrzebuje wsparcia rodziny i szkoły.

Ciekawe propozycje - warto przeczytać, warto zajrzeć

Greszta E., *Depresja wieku dorastania*, Akademica, 2006.

Lemańska W., *O sile emocji pozytywnych. Zapobieganie depresji dzieci i młodzieży*, WSiP, 2005.

Rola J., *Depresja u dzieci*, Wyd. APS, 2001.

Radziwiłłowicz W., *Depresja u dzieci i młodzieży*, Impuls, 2010.

Zorraquino. J. Collados, *Depresja u dzieci i młodzieży*, 2009.

www.depresjaudzieci.psychika.eu

www.abcd depresja.pl

Prof. dr hab. med. Hanna Jaklewicz – specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, psychoterapeuta. Po ukończeniu studiów lekarskich pracowała pod kierunkiem prof. Tadeusza Bilikiewicza w Klinice Chorób Psychiczych Akademii Medycznej w Gdańsku. Staże naukowe odbyła m.in. w Klinice Psychiatrii Dziecięcej Salpetriere w Paryżu, Klinice Lekarsko-Psychologicznej Dipre we Francji oraz w Klinice Psychiatrii Dziecięcej w Turku (Finlandia). Prowadziła badania naukowe nad dysleksją – dysortografią, depresją (kliniczny obraz w zależności od wieku rozwojowego) oraz badania dzieci z autyzmem. Wyniki badań publikowano w: Psychiatrii Polskiej, Psychoterapii, Psychiatrii i Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży, w podręczniku dla lekarzy: Psychiatria dzieci i Młodzieży, PZWL, 2004.



Czy moje dziecko jest na drodze do uzależnienia?

Barbara Rozmus

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie podstawowych zasad postępowania w sytuacji zagrożenia dziecka uzależnieniem. Artykuł ma formę praktycznego poradnika dla rodziców. W pierwszej części zaprezentowane są podstawowe ustalenia terminologiczne oraz uznane typologie i rodzaje uzależnień. W drugiej części, praktycznej, znajdują się szczegółowe wskazówki dla rodziców – jak zorientować się, że dziecko jest na drodze do uzależnienia, jak reagować i gdzie szukać kompetentnej pomocy.

„Na początku byłem zachwycony narkotykiem. Żyłem jednak ze świadomością, że biorąc, robię coś złego. Dlatego próbowałem to ukryć. Kłamałem mówiąc, że wykorzystuję rozmaite sumy na szczytne cele, jednak gotówkę przeznaczałem na narkotyki. Starłem się spożywać narkotyki poza domem, dlatego wymyślałem setki pretekstów, aby wychodzić na jak najdłuższy czas. Często byłem miły dla rodziców i wykazywałem zainteresowanie ich sprawami, aby potem w delikatny sposób wyłudzić od nich pieniądze. W szkole długo udawało mi się ukryć moje uzależnienie, starałem się zachowywać bez troski i swobodnie.” Krzysztof, lat 17

Z pewnością żaden rodzic nie chciałby być oszukiwany i manipulowany przez własne dziecko, nie chciałby też patrzeć, jak marnuje ono sobie życie i idzie drogą destrukcji. A przecież dramat uzależnienia może dotknąć każdą rodzinę. **Żyjemy w czasach dużego dostępu do środków odurzających zarówno tych legalnych – alkohol, papierosy, dopalacze, jak i nielegalnych – narkotyki.** Potwierdzeniem szerzącego się problemu uzależnienia są wyniki licznych badań (m.in. Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Centrum Informacji o Narkotykach i Narkomanii), z których wynika, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat dramatycznie obniżył się wiek inicjacji alkoholowej i narkotykowej. A przecież im młodszy jest pijący czy biorący narkotyki, tym szybciej się uzależnia. **Dorosły wpada w nałóg alkoholowy mniej więcej po około pięciu latach intensywnego picia, nastolatkowi wystarczy sześć miesięcy!** Dzieci i młodzież uzależniają się nieporównanie szybciej, ponieważ ich układ metaboliczny nie jest w

pełni rozwinięty, podobnie jak układ nerwowy. Leczenie nastolatków jest również o wiele trudniejsze od leczenia dorosłych. U starszych można skoncentrować się na odbudowywaniu życia sprzed nałogu, u młodzieży to życie trzeba dopiero zbudować. Dlatego istotne jest, by zapobiegać uzależnieniom u dzieci i młodzieży i tym samym pomagać im bezpiecznie dorastać.

Co powinni wiedzieć rodzice?

Przede wszystkim konieczna jest rzeczowa wiedza na temat współczesnych zagrożeń, z którymi mogą spotkać się nasze dzieci. W przypadku uzależnień będzie to wiedza na temat objawów tej choroby, substancji i zachowań, od których można się uzależnić, symptomów wskazujących na zażywanie określonych substancji, skutecznych strategii postępowania, miejsc, gdzie należy szukać pomocy.

Co to jest uzależnienie?

Obecnie w medycynie na całym świecie obowiązuje 10. wersja Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10). Uzależnienie jest wpisane na listę zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania spowodowanych używaniem substancji psychoaktywnych. W kartach medycznych rozpoznanie uzależnienia oznaczane jest kodem F10 do F19.

Zespół uzależnienia w tej klasyfikacji określa się jako zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, w którym zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnej lub grupy substancji uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, poprzednio mającymi dla danej osoby większą wartość.

Osoba jest uzależniona, jeśli w ciągu ostatniego roku wystąpiły u niej przynajmniej trzy objawy łącznie spośród następujących:

1. Silne pragnienie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania.
2. Trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji, jego rozpoczęcia, zakończenia lub ilości.
3. Fizjologiczne objawy stanu odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnie działającej substancji w celu zmniejszenia bądź uniknięcia objawów abstynencyjnych.

4. Stwierdzenie tolerancji – w celu wywołania skutków powodowanych poprzednio przez dawki mniejsze potrzebne są dawki coraz większe.
5. Narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu poświęcanego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji albo na odwracanie następstw jej działania.
6. Przyjmowanie substancji mimo wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych (np. przyjmowanie kokainy mimo wyniszczenia fizycznego).

Przyjęcie substancji nawet po długim okresie abstynencji może wyzwolić w krótkim czasie **nawrót objawów zespołu uzależnienia**, np. szybki wzrost tolerancji, przymus przyjmowania substancji, ograniczenie wzorów zachowania.

Od czego można się uzależnić?

Klasyfikacja ICD-10 wyróżnia zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane przyjmowaniem następujących substancji psychoaktywnych: **alkoholu, opiatów (heroina, kompot), kanabinoli (marihuana, haszysz), leków uspokajających i nasennych, kokainy, innych niż kokaina substancji stymulujących, w tym kofeiny, substancji halucynogennych, tytoniu, lotnych rozpuszczalników**, a także używaniem kilku substancji psychoaktywnych lub innych substancji niż wyżej wymienione. Poszczególne substancje działają w określony sposób na centralny układ nerwowy, wywołując specyficzne objawy – szczegółowe informacje na ten temat można znaleźć w podanej poniżej literaturze.

Część z zawartych w tej klasyfikacji substancji ma status **środków legalnych** (alkohol, leki nasenne i uspokajające, kofeina, tytoń, lotne rozpuszczalniki). Do takich środków zaliczamy również tzw. dopalacze, sprzedawane jako „artykuły kolekcjonerskie”, z zaznaczeniem, że nie są przeznaczone do spożywania przez ludzi (w trakcie pisania niniejszego artykułu sklepy z dopalaczami zostały zamknięte przez Inspektorat Sanitarny, trwają prace legislacyjne nad ograniczeniem możliwości ich sprzedaży). **Dopalacze, tak samo jak narkotyki, działają na ośrodkowy układ nerwowy, powodując różnego rodzaju „odlot”, a przy przedawkowaniu – problemy z układem krążenia, agresywne zachowania, depresję, zatrucia itp.** Mogą również prowadzić do uzależnienia – na co wskazują liczne przypadki osób trafiających do szpitali i poradni uzależnień, u których zdiagnozować można zespół uzależnienia. Dopalacze sprzedawane są w małych saszetkach

z kolorową grafiką, w postaci ziół („nawóz dla roślin”), soli, pigułek energetyzujących, euforycznych i psychodelicznych. Po zażyciu takiego środka, po ustąpieniu fazy euforycznej, podobnie jak po narkotykach następuje tzw. zjazd: wzrost ciśnienia krwi, tętna i temperatury ciała, stany lękowe, halucynacje, urojenia (więcej informacji można znaleźć na stronie: www.dopalaczeinfo.pl).

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o uzależniających właściwościach wielu innych zachowań, w tym między innymi **gry na automatach, gier komputerowych, surfowania po Internecie**. Zachowania te w coraz większym stopniu dotyczą dzieci i młodzieży. **Są one wkomponowane w codzienność, społecznie akceptowane i mają swoje pozytywne strony. Jednak w wielu przypadkach mogą przyjmować formy patologiczne i powodować uzależnienie. Uzależnienia te – określane często jako „nowe” – mają, podobnie jak uzależnienia chemiczne, wspólne podłoże biologiczne w mózgu.** W przypadku jednych i drugich następuje wytwarzanie substancji zwanych neurohormonami, które powodują powstawanie różnych odczuć, np. przyjemności (dopamina – hormon nagrody), poprawy nastroju (serotonina), pobudzenia (acetylocholina, adrenalina, noradrenalina), osłabienia poczucia bólu (endorfyny). Kryteria ustalone w 10. wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10), głównie dla stanów psychicznych i fizycznych po zażyciu substancji chemicznych, w dużym stopniu dotyczą także nowych uzależnień niechemicznych.

Jak rozpoznać, że dziecko sięga po narkotyki lub inne używki?

Kontakt z substancją psychoaktywną objawia się przede wszystkim w **zmianach zachowania** danej osoby. Bezpośrednie zmiany zachowania zależą od rodzaju substancji psychoaktywnej, jaka została zażyta. Natężenie zmian w zachowaniu jest ściśle związane z ilością przyjętego narkotyku. Największe szanse na zauważenie zmian w zachowaniu mają rodzice i inne osoby z otoczenia młodego człowieka, które dobrze go znają i wiedzą, jak na ogół się zachowuje i jak reaguje.

Można jednak wyodrębnić pewne sygnały – symptomy, które mogą nam wskazywać, że dziecko ma problem z narkotykami czy alkoholem. Symptomy te mogą również wskazywać na inne problemowe zachowania, dotyczące patologicznego korzystania z Internetu, komputera, gier komputerowych, wideo czy tych na automatach.

Przeczytaj uważnie zaprezentowane poniżej przykłady zmian w zachowaniu, które mogą wskazywać na kontakt z narkotykami lub inne zachowania problemowe. **Istotne jest, aby odnosić poniższe przykłady do swojego dziecka, rozważając je w kontekście zmiany w zachowaniu. Jeśli twoje dziecko dotychczas nie spędzało z rodzicami zbyt wiele czasu i nadal tego nie robi – zachowanie to nie kwalifikuje się jako zmiana w zachowaniu.**

PRZYKŁADY ZMIAN W ZACHOWANIU	MOJE OBSERWACJE DOTYCZĄCE DZIECKA
KONTAKT Z RODZINĄ	
<ul style="list-style-type: none"> - Dziecko większość czasu spędza w swoim pokoju, unika wspólnych posiłków, zajęć - Nie informuje o wydarzeniach szkolnych (wywiadówkach, zmianach nauczycieli, uwagach czy zawieszeniu w prawach ucznia) - Nie dzieli się swoimi uczuciami, odcina się od innych lub przyjmuje postawę obronną - Nie chce rozmawiać o swoich znajomych i sposobach spędzania czasu - Nie przestrzega reguł domowych, nie wypełnia obowiązków domowych - Wraca do domu po wyznaczonej porze bez pozwolenia czy też powiadomienia rodziców, wymyka się z domu - Zostaje na noc poza domem lub znika na kilka dni bez pozwolenia/powiadomienia rodziców - Kłamie, oszukuje, manipuluje - Przynosi do domu różne rzeczy niewiadomego pochodzenia, wynosi różne rzeczy - Obiecuje poprawę i łamie dane słowo 	
KONTAKT Z RÓWIEŚNIKAMI	
<ul style="list-style-type: none"> - Zrywa kontakt z dawnymi kolegami - Nawiązuje kontakt z tzw. trudną młodzieżą, np. narkomanami - Nie przedstawia nowych znajomych rodzicom, trzyma ich z daleka - Posługuje się slangiem związanym z narkotykami - Ma przyjaciół, którzy nie chcą rozmawiać z rodzicami lub podawać swoich nazwisk - Otrzymuje krótkie, urywane telefony, po których wychodzi z domu 	

SZKOŁA	
<ul style="list-style-type: none"> - Spóźnia się, często wychodzi z lekcji, opuszcza pojedyncze godziny lub całe dni w szkole - Nie odrabia zadań domowych, oddaje je późno lub wcale - Dostaje gorsze stopnie, nie zalicza przedmiotów - Fałszuje usprawiedliwienia - Nie uważa lub przeszkadza na lekcjach, śpi na lekcjach - Jest niegrzeczne, nie słucha nauczycieli i nie przestrzega reguł szkolnych - Zostaje zawieszony lub wyrzucony ze szkoły - Rezygnuje z zajęć pozaszkolnych lub zostaje z nich usunięty 	
FUNKCJONOWANIE EMOCJONALNE	
<ul style="list-style-type: none"> - Nagłe zmiany nastrojów: bywa smutny lub wesoły bez widocznej przyczyny - Częstsze wybuchy gniewu, częściej jest w złym humorze - Częstsze stany depresyjne, wydaje się smutny, przygnębiony, zniechęcony - Częściej okazuje wrogość wobec rodziców, nauczycieli, może okazywać agresję słowną lub fizyczną (krzyczy, przeklina, trzaska drzwiami, prowokuje do bójki, bije członków rodziny), zastrasza rodzeństwo, rodziców - Mówi, że życie jest beznadziejne, że nie ma sensu, mówi o samobójstwie - Jest apatyczny, nie podejmuje żadnych konstruktywnych aktywności - Uważa, że jest „przegrany”, „do niczego”, ma mniejszy szacunek do siebie, czuje, że nie umie sprostać wymaganiom i że nie jest tak dobry jak dawniej - Traci zainteresowanie dla cenionych dawniej czynności 	
FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE, ZMIANY W DOTYCHCZASOWYCH ZWYCZAJACH	
<ul style="list-style-type: none"> - Zmniejszony zakres uwagi i problemy z koncentracją - Myślenie paranoidalne – uważa, że jest śledzony, prześladowany lub zagrożony - Zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyspieszona) - Zmiana nawyków żywieniowych (mniej lub więcej je, je nieregularnie) - Nieregularne okresy snu: zbyt długie lub zbyt krótkie, nie śpi do późna w nocy, śpi w dzień - Zaniedbuje higienę osobistą i otoczenia (pokoju, mieszkania), nosi to samo ubranie - Zachowania o charakterze przestępczym 	

WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

- Wykazuje zmiany wagi
- Kaszel, inne dolegliwości dróg oddechowych, przewlekły katar
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- Zmiany skórne, np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia

AKCESORIA NARKOTYKOWE

- Pojawienie się i występowanie nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych, np. fifki, zapalniczki, łyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuski w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.

W początkowej fazie kontaktu z narkotykami opisane zachowania mogą być bardziej subtelne i sporadyczne, z czasem ich intensywność i częstotliwość wzrasta, korelując z kolejnymi fazami uzależnienia.

Jak postępować?

Jeżeli zauważyłeś powyższe zachowania u swojego dziecka, poniższe kroki mogą Ci pomóc w skutecznym i adekwatnym postępowaniu.

KROK 1.

Zbierz jak najwięcej informacji dotyczących zjawiska uzależnienia w ogóle, jak również zachowania swojego dziecka:

- Możesz skorzystać z rzetelnych publikacji książkowych i on-line (niektóre pozycje podane zostaną poniżej), konsultacji ze specjalistami terapii uzależnień czy też wziąć udział w spotkaniach grup dla rodziców osób uzależnionych.
- Dowiedz się jak najwięcej na temat: substancji psychoaktywnych, objawów ich zażywania, rozwoju uzależnienia w poszczególnych fazach, mechanizmów uzależnienia, konsekwencji prawnych, form pomocy.
- Możesz zrobić wywiad w środowisku Twojego dziecka – w szkole, wśród rówieśników i ich rodziców.
- Możesz przeszukać pokój dziecka pod kątem substancji psychoaktywnych i akcesoriów z nimi związanych.

- Jeśli znajdziesz jakiegokolwiek substancje – daj je do analizy do policyjnego laboratorium.
- Możesz zrobić test oczny lub testy na obecność narkotyków (dostępne w większości aptek) albo oddaj mocz dziecka do analizy.

TEST OCZNY Polega na zbadaniu wielkości i reakcji źrenic na światło. Badanie najlepiej przeprowadzać w oświetleniu pokojowym. Test wypada dodatnio, gdy obserwujemy zwężenie źrenicy (jest ona węższa niż 3 mm) lub rozszerzenie źrenicy (powyżej 6 mm) oraz kiedy reakcja źrenic jest nienaturalnie powolna.

TESTY NARKOTYKOWE Można kupić testy na poszczególne narkotyki lub też tzw. Multitesty, które badają obecność 4 lub 5 narkotyków. Przed zastosowaniem testu należy uważnie przeczytać instrukcję zarówno pod kątem właściwego wykonania oznaczenia, jak również interpretacji otrzymanego wyniku. Różne narkotyki wykrywalne są w różnym czasie od ostatniego użycia. Uwaga! Dostępne testy nie wykrywają obecności dopalaczy.

KROK 2.

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem: spokojnie powiedz, że martwi cię jego zachowanie; opierając się na faktach i konkretnych sytuacjach, opisz zachowania, które cię niepokoją, przedstaw swoje stanowisko odnośnie palenia papierosów, nadużywania alkoholu, narkotyków, dopalaczy czy innych problemowych zachowań. Ustal reguły życia domowego oraz konsekwencje związane z ich ignorowaniem i bądź gotów ich przestrzegać. Zasadą może stać się przeprowadzanie testu ocznego po każdej imprezie.

Ważne, by rozmowa odbywała się wtedy, kiedy Twoje dziecko jest trzeźwe!

KROK 3.

Jeśli uważasz, że dziecko ma problem, nie chce z Tobą rozmawiać, odmawia współpracy, Twoje środki wpływu na dziecko nie przynoszą efektów – zgłoś się do najbliższej poradni uzależnień i skonsultuj z terapeutą, który pomoże Ci podjąć kolejne kroki, aby pomóc Tobie i Twojemu dziecku. Jeśli dziecko ma problem z jakimkolwiek uzależnieniem – czeka Cię długa praca, wymagająca konsekwencji i wytrwałości. Nie odpuszczaj przy pierwszych oznakach poprawy w zachowaniu dziecka.

Jeżeli dziecko podejmie terapię, będzie potrzebowało od Was dużo ciepłości, zrozumienia i wsparcia!

Jeśli zmiany w zachowaniu Twojego dziecka nie stanowią oznak uzależnienia, wykorzystaj tę sytuację do wzmocnienia kontaktu ze swoim dzieckiem. Rozmawiaj i słuchaj jak najwięcej. Jest wtedy szansa, że w obliczu pojawiających się trudności, to właśnie Wam – rodzicom zwróci się dziecko. **Staraj się zrozumieć dziecko i pomagaj mu bezpiecznie dorastać!**

Jak współpracować ze szkołą dziecka?

1. Dowiedz się, jakie strategie postępowania stosowane są w szkole Twojego dziecka wobec osób z problemem narkotykowym.

Jedną z propozycji działań w szkole w odniesieniu do problemu zażywania substancji psychoaktywnych jest **metoda szkolnej interwencji profilaktycznej**. Ma ona dwa podstawowe cele. Pierwszy z nich odnosi się do uczniów sięgających po substancje psychoaktywne i jest nim **udzielenie przez szkołę wsparcia i pomocy rodzicom w rozwiązaniu tego problemu**. Wsparcie ze strony przedstawicieli szkoły polega na udzieleniu odpowiednich informacji i zaproponowaniu konkretnej procedury postępowania, w atmosferze troski i zaniepokojenia o ucznia. Innymi słowy, **należy nawiązać współpracę z rodzicami, a następnie poprzez wspólne i konsekwentne działania doprowadzić do tego, by uczeń przestał sięgać po środki odurzające**. Drugim celem działań interwencyjnych – adresowanym do całej uczniowskiej społeczności – jest zapobieganie problemom związanym z używaniem substancji psychoaktywnych w szkole. Cel ten jest realizowany poprzez opracowanie spójnego systemu działań wobec uczniów sięgających po substancje psychoaktywne i konsekwentne stosowanie interwencji w przypadku każdego ucznia łamiącego obowiązujące w szkole zasady.

Cztery elementy interwencji profilaktycznej

Diagnoza	Ma na celu zaplanowanie działań adekwatnych wobec ucznia oraz ocenę skali problemów związanych z używaniem przez niego środków odurzających.
----------	--

Porada	<p>Jasne wyrażenie stanowiska szkoły, – zabraniającego picia alkoholu, palenia papierosów lub brania narkotyków oraz motywowanie ucznia do uczestniczenia w dalszych działaniach interwencyjnych, m.in. poprzez przekazanie informacji na temat bezpośrednich zagrożeń dla zdrowia, a nawet życia, związanych z używaniem określonego środka. Informuje się również o tym, że sprawa zostanie przekazana rodzicom.</p>
Kontrakt	<p>Główne narzędzie motywujące ucznia do zmiany zachowania. Kontrakt jest opracowywany przez rodziców we współpracy z wychowawcą i potem przedstawiany dziecku. Ma ono prawo do negocjowania zawartych w nim ustaleń. Kontrakt podpisywany przez szkołę, rodziców i ucznia określa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zobowiązanie ucznia do nieużywania środków odurzających; - przywileje, które zostały odebrane uczniowi w następstwie używania przez niego środków odurzających oraz sposób ich stopniowego odzyskiwania; - zasady zachowania w domu i szkole; - konsekwencje związane z nieprzestrzeganiem ustaleń.
Monitorowanie	<p>Dotyczy realizacji postanowień zawartych w kontrakcie. Celem jest tu wspieranie pozytywnych zmian w zachowaniu ucznia. Wymaga stałej wymiany informacji między szkołą a domem.</p>

Wyniki badań wskazują, że interwencja profilaktyczna, której celem jest pomoc, a nie represjonowanie, może być stosowana z powodzeniem wobec uczniów, którzy okazjonalnie sięgają po środki psychoaktywne, lub w przypadku sporadycznego łamania innych zasad szkolnych. Dla niektórych rodziców i uczniów świadomość, że szkoła chce pomóc, a nie koncentruje się tylko na prowadzeniu śledztwa, stanowi podstawę do współdziałania i zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu.

2. Jeśli uznasz, że podejmowane działania są konstruktywne i pomocne – nawiąż współpracę ze szkołą.

- Porozmawiaj z wychowawcą, pedagogiem, dyrektorem – osobami, które na co dzień pracują z Twoim dzieckiem. Mogą one pomóc Ci w uzupełnieniu listy niepokojących objawów.
- W porozumieniu z terapeutą z poradni uzależnień ustal zasady kontraktu do przestrzegania na terenie szkoły, uzgodnij z wychowawcą, pedagogiem zasady egzekwowania i wzajemnych kontaktów. Przykładowe zasady obowiązujące dziecko w szkole: punktualność, regularne uczęszczanie, odrabianie lekcji, unikanie konfliktów, otrzymywanie stopni zgodnie z poziomem intelektualnym.
- Bądź w stałym kontakcie ze szkołą, nie odpuszczaj, gdy nastąpi poprawa – może być ona chwilowa.

Dobra praktyka

Paweł ma 14 lat, lubi koszykówkę, oceny w szkole zawsze miał przeciętne, jest raczej spokojny i stosunkowo nieśmiały. Ostatnio wśród jego kolegów znaleźli się tacy, którzy palili jakieś dziwne papierosy, po których śmiali się i opowiadali różne historie. Pawłowi wydawało się, że mają mniej kłopotów albo mniej się nimi przejmują i nigdy się nie nudzą. A u niego w domu rodzice dużo pracowali, coraz częściej się kłócili i mieli rozbieżne zdania na te same tematy, na przykład, czy Paweł może gdzieś wyjść wieczorem, czy nie, o której ma wrócić itp. Paweł nie bardzo wiedział, jak ma postępować – po prostu wybierał to, co dla niego było korzystniejsze. W efekcie rodzice kłócili się również w jego sprawie, z czym nie czuł się zbyt dobrze.

Pewnego dnia poprosił kolegę, żeby dał mu spróbować. Spodobało mu się: czuł się swobodniej, mniej się denerwował – to było to, czego mu brakowało! Coraz częściej spędzał czas z palaczami trawki, czuł się przez nich akceptowany, nie nudził się. W weekendy chodził z nimi na imprezy i dyskoteki, a tam często była trawka. Paweł czasem palił, a czasem nie, ale gdy zapalił, czuł się fajnie, rozluźniony i śmielszy. Żeby móc z nimi częściej przebywać, kłamał rodzicom, że idzie się uczyć do kolegi. Jednocześnie jego stopnie w szkole zaczęły się nieznacznie pogarszać, zdarzało się, że Paweł spóźniał się na lekcje albo urywał się z pojedynczych godzin. Na lekcjach natomiast był o wiele bardziej gadatliwy niż wcześniej. Razem z kolegami próbowali również innych rzeczy, np. leków z domowej apteczki

jednego z nich. Zdarzało się, że Paweł, kiedy nie palił, czuł się źle, chodził rozdrażniony i niespokojny.

Pewnego dnia mama Pawła wróciła wcześniej do domu, a Pawła nie było, mimo że skończył zajęcia dwie godziny wcześniej. Brat zapytany o Pawła odpowiedział, że Paweł codziennie wraca tak późno, a zdarza się też, że przychodzi z kolegami i zamykają się w pokoju, słuchają głośnej muzyki i strasznie się śmieją. Po kwadransie Paweł wrócił do domu i zaskoczony obecnością mamy, szybko poszedł do swojego pokoju. Mama poczuła nieznaną jej dotąd, mocny zapach. Paweł wytłumaczył, że był z kolegą w sklepie z kosmetykami i próbowali na sobie różnych zapachów.

Zaniepokojeni rodzice postanowili przyjrzeć się lepiej, co dzieje się z Pawłem. Zaczęli wcześniej wracać do domu, próbowali rozmawiać z Pawłem o szkole, kolegach, koszykówce. Odpowiadał zdawkowo, że wszystko OK. i znikał w swoim pokoju albo wychodził: uczyć się do kolegi. Rodzice postanowili porozmawiać z wychowawcą w szkole, gdzie okazało się, że Paweł ma gorsze oceny, zmienił grono znajomych, inaczej się zachowuje, jest gadatliwy, spóźnia się na lekcje, ma nieobecności na pojedynczych lekcjach. Nie sprawia większych trudności wychowawczych, a jednak zmiany w zachowaniu są zauważalne. Wychowawca zaproponował rodzicom przeczytanie ulotek i broszur dotyczących uzależnienia od narkotyków, alkoholu, Internetu i hazardu.

Informacje z ulotek w zestawieniu z dotychczasowymi obserwacjami zachowania Pawła sugerowały początki zażywania narkotyków. Po powrocie Pawła do domu (wyszedł uczyć się do kolegi) rodzice postanowili zrobić mu test na obecność narkotyków (kilku). Paweł był zaskoczony taką sytuacją – jednak opanowanie, stanowczość i troska rodziców, którzy przedstawili mu swoje obawy na podstawie zaobserwowanych faktów, spowodowały, że Paweł sam przyznał się, że od kilku miesięcy pali marihuanę, i zgodził się na wizytę w poradni uzależnień.

Wspólnie z terapeutą rodzice i Paweł ustalili kontrakt, który obejmował również współpracę ze szkołą Pawła. Przez najbliższych kilka miesięcy rodzice utrzymywali stały kontakt ze szkołą Pawła i egzekwowali przestrzegania kontraktu. Jednocześnie przemyśleli swój dotychczasowy tryb życia i wprowadzili w nim zmiany. Znaleźli czas na wspólne spędzanie czasu z synami, starali się więcej rozmawiać i życzliwie interesować ich życiem oraz wspólnie podejmować decyzje związane z ich wychowaniem.

Gdzie szukać pomocy?

Najwięcej aktualnych informacji na temat zasad działania systemu pomocowego w Polsce oraz dane kontaktowe placówek udzielających świadczeń osobom z problemem narkotykowym i ich bliskim można znaleźć na stronie **Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii**: www.narkomania.gov.pl. Placówkami pierwszego kontaktu w przypadku problemu z zażywaniem substancji psychoaktywnych są poradnie uzależnień i punkty konsultacyjne. Znajdują się one w każdej większej miejscowości.

Ciekawe propozycje – warto przeczytać, warto zajrzeć

- Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – www.dopalaczeinfo.pl
 Akcja informacyjno-edukacyjna Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii – Państwowa – www.parpa.pl
- Dimoff T., Carper S., *Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki*, Elma Books, 1993.
- Griffiths M., *Gry i Hazard, Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*, Gdańsk 2004.
- Goldstein A. P., Reagles K. W., Amman L. L., *Umiejętności chroniące – zapobieganie narkomani wśród młodzieży*, Fundacja Karan, Warszawa 2001.
- Maisto S. A., Galizio M., Connors G. J., *Uzależnienia. Zażywanie i nadużywanie*, Warszawa 2000.
- Maxwell R., *Dzieci, Alkohol, Narkotyki. Przewodnik dla rodziców*, Gdańsk 2000.
- Narkotyki – narkomania, Ogólnopolski telefon zaufania: 0 801 199 990
- Rozmus B., Gładoch M., *Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Fundacja KARAN, Warszawa 2007.
- Serwis Pomocowo-Edukacyjny – www.narkomania.org.pl
- Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny Karan – www.karan.pl,
 Bezpłatna ogólnopolska infolinia: 0 800 120 289,
- Ustawa o przeciwdziałaniu narkomani z dnia 29 lipca 2005 r.
- Wilmes D. J., *Nie alkoholowi i narkotykom*, GWP, Gdańsk 2003.
- Woronowicz B. T., *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2009.
- Zatrzymać przemoc. Anonimowa, bezpłatna infolinia Komendy Stołecznej Policji – 0 800 120 148

Barbara Rozmus – psycholog, specjalista terapii uzależnień. Od 1998 roku pracuje z osobami uzależnionymi i ich rodzinami w Ośrodku Stacjonarnym Stowarzyszenia KARAN w Rzeszowie. Od 2000 roku prowadzi zajęcia z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi metodą Treningu Zastępowania Agresji. Jako kierownik ds. profilaktyki agresji w Warszawskim Instytucie Profilaktyki współtworzy nowe programy profilaktyczne oraz bierze udział w adaptacji sprawdzonych programów z innych krajów (np. Peace4Kids).



Nagrody i kary – czyli kilka słów o tym, jak mądrze motywować

Anna Babicka

Trudno wyobrazić sobie wychowanie dzieci bez nagradzania i karania. Każdy teoretyk wychowania, ale i każdy praktyk, niekoniecznie znający podstawy teorii wychowania, jest przekonany o konieczności stosowania przysłowiowych „kija i marchewki”.

Jak to zrobić, żeby młodych ludzi „wychować na ludzi”?

Pomysłów w codziennej praktyce jest tyle, ile osób zajmujących się wychowaniem.

Starszy człowiek, który ze smutkiem patrzy na rozbity przystanek, mówi: „To wszystko przez to, że teraz się młodych nie bije! Ja raz tylko oberwałem w szkole „w łapy”, grubą linią, a ból był taki, że łzy lały się same. Wstydziłem się w domu rąk pokazać, ale tabliczki mnożenia nauczyłem się tak, że następnego dnia odpowiedziałem, a i do dziś pamiętam!”

Mamusię obok piaskownicy, obserwując swoje kilkuletnie pociechy, dyskutują o tym, że „aż serce boli, żeby czegokolwiek od takich słodkich maleństw wymagać; przyjdzie czas, to życie je nauczy, jak sobie radzić, a teraz mają nas, to mogą się bawić, o nic się nie martwiąc”.

Tymczasem wyniki badań naukowych wskazują na to, że nie jest łatwo określić jednoznacznie wartość nagród i kar w wychowaniu. Trzeba wziąć pod uwagę wiele czynników, między innymi takie, jak:

- rozumienie przez dzieci sensu działania kary,
- sposób nagradzania i karania,
- dopasowanie nagrody i kary do konkretnego dziecka,

- atmosferę, w jakiej dziecko jest wychowywane,
- siłę nagrody i kary.

Badania psychologiczne (K. Skarżyńska, 1974) potwierdziły, że jeżeli rodzicom i wychowawcom zależy na wywołaniu trwałych zmian w zachowaniu dzieci, to najbardziej skuteczne jest stosowanie silnych nagród i słabych kar.

Jest wiele publikacji, które mają pomóc rodzicom w trudnym procesie wychowania dzieci. Nasza podejmie **próbę syntezy treści niezbędnych w opisie problematyki nagród i kar, poda praktyczne rady, jak rozumieć potrzeby dziecka i pomagać mu w satysfakcjonującym rozwoju, jak współpracować ze szkołą, wskaże, kto może pomóc w razie utrzymujących się wątpliwości, co warto przeczytać i z czyjego doświadczenia skorzystać.**

Każdy rodzic jest ekspertem od wychowania swojego dziecka, bez względu na to, jak wiele książek przeczyta, z ilu konsultacji skorzysta i ilu rad wysłucha. Janusz Korczak – wybitny pedagog, który swoim życiem potwierdził, jak ważne jest każde wychowywane dziecko, mówi do rodziców: „*Nie bój się miłości. Nigdy.*”

Wychowanie z nagrodami i karami, czy bez nich?

Proces wychowania to sztuka wyjątkowo trudna. Niepowtarzalna, bo tworzona każdego dnia od nowa. Bez jedyne go autora, bo powstająca w relacji rodziców i dziecka, a więc od obu stron zależna i obu stronom podporządkowana. To sztuka, która dynamicznie zmienia się wraz z potrzebami dzieci i dorosłych, wraz z ich rozwojem, dorastaniem do nowych warunków i zadań. Sztuka delikatna, tworzona wśród wielu trudności i przeciwieństw.

Życie to najpiękniejszy kobierzec, który codziennie tkamy – mówi mama do kilkuletniego synka. Spójrz, ile w nim barw, jak bajecznie układają się kształty, ile w nich wzorów, z których jedno przechodzą w drugie, a każdy jest piękniejszy od poprzedniego... Chłopczyk podnosi głowę i widzi beładną płataninę węzłów, nitek, bałagan kolorów, beład kształtów, gąszcz wątków beładnie przyczepionych do osnowy i szeroko otwiera zdziwione oczy. Wtedy mama bierze dziecko na kolana, dziecko spogląda z góry i zaraz jego zdziwienie zmienia się w zachwyt. – *Mamusiu, życie to naprawdę piękny kobierzec* – mówi chłopiec. (wg Bruno Ferrero).

W sztuce wychowania przeplata się wiele wątków. Ważne jest modelowanie – wskazanie własnym przykładem pożądanej postawy, ważna jest wierność systemowi wartości, który ma służyć bezpiecznemu poruszaniu się dziecka w świecie, ważny jest szacunek dla jego potrzeb i dla jego jedynej i niepowtarzalnej osobowości.

Celem wychowania powinno być wyznaczenie dziecku granic, które umożliwią mu bezpieczne poruszanie się w świecie, pozwolą poznać dobro i zło oraz dokonać właściwego wyboru. Wychowaniu towarzyszy perspektywa „długomyślności”, a więc umiejętność spojrzenia na dziecko nie tylko „tu i teraz”, ale przede wszystkim w kontekście jego dalszego życia. Nagradzanie i karanie mogą być rozumiane jako jeden ze sposobów osiągnięcia tak sformułowanych celów.

Jeśli rodzice mają wątpliwości, czy stosować kary i nagrody w wychowaniu, to znaczy, że zastanawiają się nad „długomyślnym” procesem wychowania. To oni, przez codzienne bycie z dziećmi, odpowiadają na pytania: czy nagradzać, czy karać, a może tylko nagradzać lub tylko karać? Jakie powinny być proporcje między tymi oddziaływaniami?

Odpowiedzi warunkują styl, w jakim rodzice decydują się wychowywać swoje dzieci: umiarkowany, bezstresowy lub autorytarny. Bez względu na to, jakiego rodzice dokonają wyboru – nagradzanie i karanie to tylko środki do osiągnięcia wychowawczych celów.

A jeśli rodzice odpowiedzą twierdząco na pytanie: czy w wychowaniu karać i nagradzać, to warto, aby zadali sobie pytanie: jak to robić?

Czym są nagrody i kary?

Różnica między nagrodą a karą wydaje się bardzo prosta. Pierwsza pokazuje, jak postępować, a druga wskazuje na to, czego unikać w zachowaniu i kontaktach z innymi ludźmi.

Dlaczego zatem to, co jest takie proste, jest jednocześnie takie trudne?

Dorośli miewają problem z rozróżnieniem, czym jest nagroda, a czym kara, a to przecież ich zadanie, aby przełożyć teorię na język praktyki wychowawczej i wykorzystać ją dla dobra swoich dzieci.

Według definicji encyklopedycznych:

„Nagroda to wszelkie odczuwane przez daną osobę jako przyjemne konsekwencje jej zachowania. Nagrodą jest każde zdarzenie, którego pojawienie się w następstwie reakcji zwiększa prawdopodobieństwo jej wystąpienia w przyszłości. W pedagogice – jest to jeden ze świadomie stosowanych zabiegów wychowawczych, służący ukształtowaniu pożądanych społecznie zachowań.” Ważne jest, aby pamiętać, że pojęcie nagrody nie dotyczy tylko atrakcyjnych dla osób sytuacji, lecz również usunięcia nieprzyjemnych bodźców. Nagroda to też wypowiedziane do dziecka zdanie: „Już się nie gniewam, wybaczyłam (-łem) ci.” lub przywrócenie zgody na oglądanie ulubionego programu w telewizji, pozwolenie wyjścia z domu, jeśli dziecko chce spotkać się z przyjaciółmi, zgoda na ponowne korzystanie przez dziecko z komputera. Tak pojmowana nagroda to wszelka zmiana w życiu dziecka, która działa na jego korzyść, przyczyniająca się do odczuwania przyjemności lub ulgi, do spokoju, rozluźnienia, przywrócenia zachwianej przez napięcie równowagi psychicznej.

To samo rozumowanie może być zastosowane wobec kar. Tak jak nagroda jest zmianą sytuacji na korzyść jednostki, tak kara jest zmianą na niekorzyść – wprowadzeniem warunku odczuwanego jako nieprzyjemny lub usunięciem warunku atrakcyjnego.

„Kara to wszelkie odczuwane przez osobę jako przykre konsekwencje jej zachowania. Kara ma wpływać na zahamowanie niepożądanego działania lub zachęcać do zachowań, które umożliwią uniknięcie kary. Kara w pedagogice, jako jeden ze świadomie stosowanych zabiegów wychowawczych, zmierza do powstrzymania jednostki od zachowań społecznie niepożądanych oraz wytworzenia wewnętrznych mechanizmów zapobiegających ich występowaniu. Współcześnie w pedagogice postuluje się ograniczenie stosowania kar na rzecz umiejętnego wprowadzania nagród (skutek badań m.in. K. Skarżyńskiej, S. Miki, K. Konarzewskiego). Nadmierny rygorizm, stosowanie kar zbyt surowych, niezrozumiałych, wywołujących poczucie krzywdy, powodujących niezaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych dziecka – może prowadzić do deformacji jego osobowości.”

Podstawą powinno więc być poznanie psychologicznych potrzeb dziecka.

Czy kar i nagród można uniknąć?

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ale warto pamiętać, że kary i nagrody są tylko sposobem osiągnięcia celu, a nie celem samym w sobie. Najważniejsze jest stworzenie w domu rodzinnym atmosfery zrozumienia i życzliwości, klimatu wzajemnego szacunku, nawyku rozmawiania na wszystkie, a zwłaszcza trudne tematy, równowagi między mówieniem i słuchaniem każdego w rodzinie. Zdrowa, pełna troski relacja między rodzicem a dzieckiem jest wyznacznikiem sensu karania.

O nagradzanie w tak funkcjonującej rodzinie nie jest trudno, bo każdy z jej członków będzie zabiegał o sprawianie drugiemu przyjemności, będzie starał się o realizowanie jego potrzeb, dbał o zachowanie klimatu ciepła, dobra i spokoju. Naturalne i nieuniknione w życiu rodzinnym konflikty będą rozwiązywane drogą negocjacji i kompromisów.

Taki obrazek rodzinnego życia nie musi być utopią, jeśli rodzice zechcą przyjąć następujące założenia:

Każde dziecko wymaga opieki i pomocy w realizacji podstawowych czynności życiowych stosownie do swojego wieku.

Rodzice są specjalistami w odczytywaniu sygnałów, które wysyła do nich dziecko. Już w płaczu niemowlęcia, dla innych brzmiącym zawsze jednakowo, potrafią rozpoznać, czego dziecko aktualnie potrzebuje. Na rodzicach ciąży obowiązek, ale i prawo (!) do żywienia dzieci, stosownego ich ubierania, uczenia nawyków higienicznych, zaspokajania potrzeb swoich dzieci i nauczania ich, aby w przyszłości, coraz bardziej samodzielnie, radziły sobie z ich zaspokajaniem. Rodzice jako pierwsi wskazują wartość zaspokajania nie tylko potrzeb biologicznych, ale też psychicznych, intelektualnych, emocjonalnych, duchowych oraz społecznych, zmieniających się na różnych etapach rozwojowych dziecka. Rodzice, którzy akceptują taką swoją rolę, stwarzają podstawę relacji pełnej satysfakcji dla siebie i dzieci.

Każde dziecko jest inne, potrzebuje zauważenia i podkreślenia jego wyjątkowości i przynależności do rodziny.

Pani Joanna, mama sześciorga dzieci, powiedziała kiedyś, że to nieprawda, że dzieci kocha się jednakowo – przecież każde z nich jest inne. „Nie chodzi o to,

czy któreś kocham więcej czy mniej, ale o to, że każde inaczej. Obrażałabym swoje dzieciaki, gdybym kochała i traktowała je jednakowo, każde z nich jest inne i każde zasługuje na moją specjalną uwagę i miłość.”

Każde dziecko potrzebuje bezpieczeństwa, miłości i akceptacji swojej osoby, takiej, jaką ona jest.

W niektórych poradnikach pedagogicznych możemy przeczytać o tzw. dzieciach trudnych do kochania. Są to często dzieci chore, dzieci z różnymi zaburzeniami emocji i zachowań, niepełnosprawne, dotknięte dysfunkcjami rozwojowymi lub nabytym kalectwem. Trudna sytuacja nie wyklucza akceptacji i kochania dziecka. Tylko miłość rodzicielska ma szansę być bezwarunkową. Eksperci od wychowania i nauczania mogą koncentrować się na trudnościach, ale kochający rodzice dostrzegają w nich wartość. Trudne nie jest dziecko, tylko zapewnienie mu warunków, na jakie zasługuje. A już starożytni stworzyli maksymę: „Per aspera ad astra!” (Przez trudności do celu).

Dziecku należy się szacunek i powinno być traktowane podmiotowo.

Dziecko jest człowiekiem już teraz. Nie będzie nim dopiero w bliżej nieokreślonej przyszłości, nie ma cezury, która wyznaczy jego człowieczeństwo i dojrzałość. Każda osoba, na każdym etapie rozwoju, wymaga szacunku przez sam fakt swojego istnienia, a co dopiero mówić o człowieku, za którego wzrastanie i rozwój rodzice są odpowiedzialni.

Wychowanie powinno być traktowane jako proces oparty na partnerstwie.

Dawno już przebrzmiało powiedzenie, że „dzieci i ryby głosu nie mają”. Słuchanie dzieci to podstawa do zbudowania właściwego kontaktu z nimi w każdej rodzinie. Nie słyszenie, a słuchanie. Tak, aby zrozumieć, czego dziecko potrzebuje, jakie sprawy są dla niego ważne, co zajmuje jego uwagę, czym się interesuje, na czym mu zależy, aby poznać i zbliżyć się do jego postrzegania świata. – Tatusiu – mówię Maciek, pierwszoklasista, do swojego taty, który jest nauczycielem w szkole syna. – *Mam nowego przyjaciela. Jest wspaniały, lubi te same gry, co ja, świetnie gra w kosza, jest najlepszy w klasie z matematyki i tak jak ja lubi pizzę i sałatkę z pomidorów. – Który to chłopiec? – pyta tata – z twojej klasy? – Tak, on jest rudy i ma takie szarozielone, duże oczy. – Ach! To ten, co jeździ na wózku – domyślił*

się tata i zaraz się zawstydził, że dla jego synka to akurat było najmniej ważne w opisie przyjaciela. Tak pięknie różnimy się od naszych dzieci w postrzeganiu świata, te same fakty widzimy i interpretujemy inaczej. Ile dzięki temu możemy się od siebie nauczyć!

Rodzice powinni interesować się postęпами dziecka i zgłębiać wiedzę o nim, poszukiwać różnych źródeł, które wspomagają ich wychowawcze oddziaływania.

Z pomocą w tej dziedzinie mogą przyjść fachowcy – pedagodzy i psycholodzy z placówek specjalistycznych (przedszkola, szkoły, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, ośrodki socjoterapeutyczne itp.), ale równie cenne są spotkania z innymi rodzicami, wymiana doświadczeń, wzajemne wspieranie się i wspólne rozwiązywanie problemów.

Znakomitą wartość mają też spotkania rodzinne, pełne wspomnień z dzieciństwa, bogate w dobre rady babć i dziadków, pełne melancholii i subtelnego humoru opowieści z serii: „a ja, w twoim wieku...”

Wszelkie techniki zastosowane w działaniach pedagogicznych powinny wynikać z rodzicielskich przekonań i być spójne z wyznawanym przez rodziców systemem wartości.

Rodzice są ekspertami od stylu, jaki wprowadzają w wychowanie dzieci. Warto umówić się co do zasad i norm, które obowiązują w domu. Kto za co odpowiada, co jest dla każdego ważne, kiedy i jak rodzina spędza czas razem, jak odpoczywa, jak pracuje w domu, jaki jest udział dzieci w domowych pracach, jak świętuje, kiedy bawi się razem, kiedy każdy z jej członków ma czas dla siebie. Podstawowy porządek w domu wyznaczają zasady przyjęte zgodnie przez dorosłych i dzieci. Tylko wtedy porządkują codzienność, kiedy każdy zgadza się na nie, a z czasem tak głęboko przyjmie je za własne, że ich brak może okazać się przeszkodą we wzmacnianiu ich poczucia bezpieczeństwa.

Dziecko ma szereg praw, które powinny być w rodzinie respektowane (np. prawo do miłości, do szacunku, do pracy i zabawy, do własnych tajemnic, do własności i odrębności oraz inne, wyznaczone w każdej rodzinie.

W rodzinie pani Kasi zawsze chowano słodycze w pewnym sekretnym miejscu, żeby dzieci nie jadły ich w nadmiarze i żeby można było wykorzystać je w szczególnych sytuacjach (np. przyjście gości, nieoczekiwanie potrzebny prezent itp.) Sprytnie dzieciaki dawno zdemaskowały kryjówkę i systematycznie podbierały z niej najsmaczniejsze kąski. Rodzice podjęli grę i udawali, że nic nie zauważają, aż do momentu, kiedy dzieci niezadowolone przyszły do rodziców z pytaniem, co się stało, że miejsce jest puste. Od tej pory rodzinna „tajemnica” przestała być tajemnicą i służyła rodzicom i dzieciom do wspólnej zabawy. Każdy, w tajemnicy przed innymi, próbował tam dołożyć jakąś niespodziankę dla pozostałych. Dzieci zostawiały liściki, laurki, czasem zabawki, a rodzice słodycze. Rytuały budują więź rodzinną, pogłębiają rodzinne relacje i podtrzymują poczucie przynależności do rodziny.

W rodzinie, która odpowiedzialnie dba o własny rozwój i czuwa nad pogłębianiem więzi, zachowując specyficzne dla siebie wartości, zasady, rytuały i wewnętrzną komunikację, kary i nagrody będą tylko środkiem wzmacniającym i tak silny wewnętrznie organizm. Nie ma obaw o ich nadużywanie czy nieadekwatne zastosowanie. Nawet incydentalnie popełniane błędy i rodzinna refleksja nad nimi posłużą wzmocnieniu wewnętrznych rodzinnych struktur.

Jak nagradzać i karać?

Każde zastosowanie nagrody i kary wymaga od wychowawcy rozważnego przemyślenia. Odpowiadaliśmy już na pytanie, czy karać, czy nagradzać? W skrócie – im więcej nagradzania, tym mniej potrzebne są kary. Dziecko zmobilizowane pochwałą, aprobatą czy wysoką oceną samo rozbudza w sobie chęć powtarzania pożądanego zachowania.

Wychowawca nie zawsze ma czas na przemyślenie, jak zagrać na czułych instrumentach – nagradzanie i karanie. Zwłaszcza że naukowcy podkreślają większą skuteczność nagród i kar, kiedy nie są one odraczone, a zastosowane w jak najkrótszym czasie po takim zachowaniu dziecka, jakie wychowawca chce wzmocnić (nagroda) lub wyeliminować (kara). Dlatego mądry wychowawca na nagradzanie i karanie musi być wcześniej przygotowany, a każda nagroda i kara powinna być dopasowana do konkretnego dziecka. Warto zadbać, aby dziecko rozumiało, dlaczego i za co jest nagradzane lub karane.

Czy powinno się nagradzać i karać publicznie? O ile nagrody mające wymiar publiczny zwykle cieszą i mobilizują bardziej, o tyle karanie bez rozgłosu, w poro-

mieniu tylko z bezpośrednio zainteresowanymi, potrafi przynieść lepszy pożądany efekt. Ale i od tych reguł są odstępstwa.

Ośmioletni Antoś, kiedy miał wyjść na środek klasy, aby odebrać swój rysunek, wcześniej przez panią wszystkim zaprezentowany, rozplakał się i długo nie dawał się uspokoić. Natomiast dwunastoletni Konrad, który po bójce z młodszym kolegą został upomniany przez wychowawcę i poinformowany, że – według szkolnych procedur – zostanie ukarany obniżeniem oceny z zachowania, udawał, że takiej rozmowy nie pamięta i świadomie powoływał się na brak świadków: „Proszę pani, a kiedy pani o tym mówiła, a kto to jeszcze słyszał? Ja w ogóle tego nie pamiętam...” Tak więc i kary, i nagrody muszą mieć wymiar indywidualny – dopasowany do wrażliwości i osobowości dziecka.

I jeszcze jedno – siła nagrody i kary. Zarówno nadmierne karanie, jak i nagradzanie może przynieść efekt odwrotny od zamierzonego.

Trzynastoletnia Agata, laureatka konkursu polonistycznego, odbierała nagrody i dyplomy, najpierw w szkole, potem w urzędzie miejskim, a kiedy dostała zaproszenie po odbiór medalu w kuratorium oświaty, powiedziała, że czuje się zażenowana tym, że w jednym konkursie można być tyle razy nagradzanym: „To naprawdę przesada, proszę pani!” – powiedziała swojej polonistce.

Dziewięcioletni Karol dostał jedynkę z dyktanda. Było mu bardzo przykro. W domu, dodatkowo, dostał tygodniowy „szlaban” na telewizor i komputer i zakaz widywania się z kolegami do końca tygodnia.

J. J. Rousseau – oświeceniowy twórca pedagogiki naturalnej – zwracał uwagę rodziców i wychowawców na naturalne konsekwencje karania, które już same w sobie są karą. Karolowi było smutno i przykro z powodu jedynki, potrzebował rozmowy wspierającej i wskazówek, co zrobić, by poprawić stopień. Tymczasem przygnieciony lawiną kar, nie był w stanie podnieść się z „jedynkowego upadku”, a dodatkowo prawdopodobnie wzmocniono w nim lęk przed oceną, strach przed informowaniem rodziców o szkolnych osiągnięciach i niechęć do podjęcia wysiłku poprawiania dyktanda.

Karanie i nagradzanie to subtelna i delikatna materia. Poniżej kilka rad, jak można skutecznie karać i nagradzać.

Warunki skuteczności nagród i kar

- 1. Między karaniem a nagradzaniem powinna panować równowaga** – niedopuszczalne jest stosowanie krótkich pochwał i długich, umoralniających kazań, które mają być zakończone wymierzeniem kary; dziecko broni się przed moralizowaniem wyłączeniem uwagi i długa perswazja nie przynosi skutku.
- 2. Kara nie może być wymierzana w złości**, bo wtedy karzącemu trudno o kontrolę, a karany skoncentrowany jest bardziej na bronieniu się, niż na potrzebie zmiany zachowania. Natomiast przy nagrodach warto pozwolić sobie na upust przyjemnych emocji. Radość, duma, czułość, zadowolenie – zachęcają do przytulenia, poklepania, pogłaskania dziecka itp., a tym samym potęgują chęć powtarzania tak przyjemnego stanu, a więc i zachowań, które go wywołały.
- 3. Zarówno kara, jak i nagroda powinny być uzasadnione** – dziecko powinno wiedzieć, dlaczego zostało ukarane lub nagrodzone. Tu może przyjść z pomocą powołanie się na wcześniej ustalone zasady, reguły postępowania, kodeksy stworzone wspólnie w rodzinie czy wcześniejsze, podobne doświadczenia.
- 4. Nie należy stosować kar fizycznych!** Poza upokorzeniem, buntem i chęcią zemsty nie przynoszą żadnego innego skutku. Agresja rodzi agresję, wzmacnia w słabszym poczucie krzywdy, pozostawia uraz i uczy stosowania siły w rozwiązywaniu konfliktów.
- 5. Nie należy przesadzać z nagradzaniem materialnym!** Dziecko bardziej niż nowej zabawki potrzebuje przytulenia, wspólnego wyjścia w ulubione miejsce, wysłuchania ulubionej bajki na kolanach mamy lub taty. Dziecko – uczeń często nagradzane np. pieniędzmi za dobre oceny, szybko traci chęć do bezinteresownego zdobywania wiedzy i poszerzania swoich horyzontów; ogranicza się w ten sposób jego bezcenną ciekawość świata.
- 6. Nagroda i kara muszą być sprawiedliwe i proporcjonalne do przewinienia** – najskuteczniejsze jest stosowanie silnych nagród i słabych kar.
- 7. Ironia i wyśmiewanie dziecka mogą okazać się nieskuteczne i dodatkowo ranić dziecko.** Jeśli chcesz zastosować paradoks w karaniu lub nagradzaniu, najpierw upewnij się, czy jesteś dobrze rozumiany. Im prościej

podane uzasadnienie nagradzania i karania, tym łatwiej o jego przyjęcie przez dziecko. Zawsze też warto poprosić dziecko o powtórzenie: "Powiedz, jak mnie zrozumiałeś, spróbuj powtórzyć." I ewentualnie skorygować jego błędne rozumienie.

8. **Karanie i nagradzanie jest skuteczniejsze, kiedy dziecko wie, że jest kochane.** Z większą przykrością przyjmuje wtedy karę i z większym zadowoleniem nagrodę. Te uczucia wzmacniają ich przyjmowanie i jest nadzieja, że wzmocnią też motywację do powtarzania zachowania nagradzanego i unikania zachowania karanego.
9. **Nieodzownym warunkiem skuteczności nagród i kar jest konsekwencja w ich stosowaniu.** Za określone, pożądane zachowania zawsze powinno się nagradzać (pochwała, przytulenie, akceptacja, poinformowanie innych), a za niepożądane – zawsze karać. Jeśli dziecko zauważy brak zdecydowania lub różne opinie taty i mamy, poczuje się zachęczone do samodzielnego poszukiwania granic dobra i zła. Skutek może być niekoniecznie zgodny z oczekiwaniami rodziców.
10. **W „dekalogu” nagradzania i karania najważniejsze jest poszukiwanie dialogu z dzieckiem.** Nie szczędź na dialog czasu i energii, zawsze warto poznawać opinie i poglądy innych, warto rozmawiać, a w rozmowie pamiętać maksymę starej babci lwowianki: „Po to Pan Bóg dał człowiekowi dwoje uszu i jedną gębę, żeby dwa razy więcej słuchał, niż mówił.”

Jak współpracować ze szkołą w karaniu i nagradzaniu dzieci?

Każda palcówka wychowawcza, opiekuńcza i dydaktyczna (przedszkole czy szkoła) ma swój program wychowawczy. Rodzice powinni uczestniczyć w jego tworzeniu, zadbać, aby zawarte w nim systemy kar i nagród zgadzały się z systemem wyznawanych przez nich wartości. Kryteria oceniania zachowania dzieci, prawa i obowiązki uczniów powinny być przez rodziców przyjęte i zaakceptowane. Podobnie z reagowaniem w trudnych, kryzysowych sytuacjach. Wszystkie regulaminy są zwykle precyzyjnie sformułowane i zapisane.

Uwaga! Rolą i przywilejem rodziców jest dopilnowanie, aby wychowa-

nie w przedszkolu i w szkole było zgodne z założeniami wychowawczymi domu rodzinnego.

- Na początku każdego roku szkolnego rodzice powinni zapoznać się z odpowiednim dokumentem i potwierdzić jego znajomość własnoręcznym podpisem. Tej ważnej czynności nie warto pomijać, gdyż może mieć kluczowe znaczenie dla dziecka.
- W każdej sytuacji warto rozmawiać z wychowawcami, pamiętając, że dziecko ma w rodzicu – pierwszego i jedyne – opiekuna i obrońcę.

Nauczycielowi i rodzicowi przyświeca wspólny cel wychowawczy – dobro dziecka, ale żaden nauczyciel nie zna tak dziecka, jak jego rodzic. Nauczyciel nie musi kochać dziecka, a rodzic kocha, chociaż nie musi. Ta równowaga między obiektywizmem szkolnego wychowawcy i subiektywnością rodzica, racjonalnością nauczyciela i emocjonalnością mamy i taty, stanowi dobrą płaszczyznę do wzajemnego poznania dziecka w szkole i w domu, a tym samym do przekazania sobie przez dorosłych właściwych wskazówek co do wychowania dziecka.

- Dzienniczki do korespondencji szkoły z rodzicami nie muszą być tylko nośnikiem uwag o złym zachowaniu dziecka. Warto kontrolować je na bieżąco i – w razie potrzeby – dopisywać swoje cenne uwagi wychowawcze.

Mama Ani z czwartej klasy często prowadzi z nauczycielami korespondencję, w zeszytach dziewczynki lub w jej dzienniczku. Zapisuje na przykład takie informacje: „wczoraj wróciliśmy późno z rodzinnej uroczystości i Ania jeszcze niedokładnie nauczyła się wiersza na pamięć” lub: „Ania ma trudność ze zrozumieniem stanów skupienia wody, omawianych na ostatniej lekcji przyrody”.

W interesie dobrze pojętego wychowania dziecka jest bywanie rodziców w szkole nie tylko z okazji zaplanowanych zebrań, ale włączanie się w różnorakie szkolne imprezy, uczestniczenie w lekcjach otwartych, w zabawach pozalekcyjnych, współorganizowanie wycieczek itp. Im częściej będzie się to zdarzać, tym bardziej naturalnie będzie przyjmowane przez dziecko, zespół dydaktyczno-wychowawczy przedszkola czy szkoły, a może nawet zachęci innych rodziców do podejmowania podobnej aktywności.

Mama Karola od lat działająca w zarządzie szkolnej rady rodziców w podstawówce i gimnazjum syna była zaskoczona, gdy syn poprosił, aby zaprzestała tej działalności w jego szkole średniej. Dopiero szczerą rozmową matki z synem wyjaśniła, że mamie zależy na tym, aby być blisko Karola, poznać jego nowe środowisko, przyrzeć się, czego potrzebuje i jak się czuje w szkole. Poza tym wyjaśnienie, że mama chce uczestniczyć w życiu szkoły nie tylko dla dobra syna, ale także dla dobra jego koleżanek i kolegów, przekonało Karola, że mama nie kierowała się chęcią kontrolowania go, a miłością i troską.

Współpraca z przedszkolem i szkołą w dużej mierze zależy od pomysłowości rodziców. Praktyka pokazuje, że im młodsze dziecko, tym kontakt częstszy i łatwiejszy. Odprowadzanie dziecka do przedszkola i do szkoły we wczesnych latach nauki stwarza okazję do częstych spotkań z wychowawcą i do bieżącej wymiany informacji o ważnych sprawach dziecka. Naturalnie przyjmowana jest także przez rodziców „rywalizacja” o jego względy. Pierwsza wychowawczyni często zajmuje w sercu dziecka tak wiele miejsca, że na opinie mamy i taty przestrzeni już często nie starcza. Najważniejsze jest to, co powiedziała pani (czy pan), to ona (on) jest najpiękniejsza (-y), zawsze ma rację, wszystko potrafi, zna się na wszystkim.

Z wiekiem dziecka więź rodziców ze szkołą zanika. Gimnazjalista mówi do rodziców, że „to obciach, jak rodzic przychodzi do szkoły i żeby się w szkole bez potrzeby nie pokazywali!”. Mama Julii, uczennicy I klasy gimnazjum, o postępy córki dowiadywała się potajemnie, przychodziła do gabinetu szkolnego pedagoga podczas lekcji i wychodziła podczas następnej, żeby ani Julka, ani żadna z jej koleżanek nie widziały, że była w szkole.

Znajoma wychowawczyni, mówiła do swoich wychowanków – gimnazjalistów przed zebraniem: „Uwaga! Ostatni dzwonek! Lepiej powiedzcie rodzicom wszystko, czego jeszcze nie wiedzą, bo lepiej, żeby dowiedzieli się wcześniej od was, niż ode mnie na zebraniu!”

Coś nie domagało w szczerości kontaktowania się tych młodych ludzi z rodzicami.

W środowisku szkolnym, wśród nowych osób, dziecko czasem funkcjonuje zupełnie inaczej, niż oczekiwaliby tego rodzice. Jego wpływ może być tak rozległy, że rodzice czasem mówią: „to niemożliwe, żeby moje dziecko tak się zachowało,

ono jest zupełnie inne!” lub: „nie mogę uwierzyć, że mojemu dziecku to się udało, nigdy wcześniej tego nie potrafiło!”

Za jedno takie zachowanie dziecko może być ukarane, a za drugie nagrodzone. Rodzic powinien być na bieżąco informowany przez szkolnego wychowawcę dziecka o takich zdarzeniach.

O czym rodzice powinni pamiętać, współpracując ze szkołą?

- 1. Nie daj sobie odebrać przywileju bycia ekspertem od znajomości swojego dziecka i odpowiedzialności za jego wychowanie!**
Szkoła w procesie wychowawczym spełnia wobec rodziców jedynie rolę pomocniczą.
- 2. Tak jak w domu, tak w szkole wiele zależy od Ciebie!**
Zapoznaj się z systemem nagradzania i karania w szkole Twojego dziecka. Dowiedz się, jaki jest regulamin oceniania zachowania uczniów. Masz prawo zgłaszać – według ustalonej w szkole procedury – wątpliwości, uwagi i poprawki do tych dokumentów.
- 3. Masz prawo do pełnej informacji o zachowaniu swojego dziecka w szkole.** Zadbaj o regularne, indywidualne spotkania z wychowawcą swojego dziecka, poznaj uczących go nauczycieli, postaraj się poznać ich wymagania i regularnie bywaj na wywiadówkach.
Wzajemne poznanie się szkolnych i domowych wychowawców dziecka przyczynia się do zmniejszenia lęku we wzajemnych kontaktach, redukuje ewentualne wzajemne uprzedzenia, koryguje negatywne opinie i zachęca do wzajemnego szacunku.
- 4. Postaraj się poznać osoby, które prowadzą z Twoim dzieckiem zajęcia dodatkowe** – treningi sportowe, koła zainteresowań, zajęcia artystyczne. Mogą one być autorytetami dla Twojego dziecka, a ich sposób nagradzania i karania może mieć na dziecko ogromny wpływ.
- 5. Postaraj się poznać kolegów, koleżanki i przyjaciół Twojego dziecka.**
Rozmawiaj z nimi o ich szkolnym życiu, o tym, kogo lubią, a kogo nie, o ich

upodobaniach, sympatiach, sposobach spędzania wolnego czasu, ulubionych zabawach, sportach itp.

Czy bliscy koledzy Twojego dziecka to osoby z jego klasy, podwórka, klubu sportowego? Co ich łączy, a czym się różnią? Wśród rówieśników też często istnieje niepisany system kar i nagród. Warto dowiedzieć się, co grozi Twojemu dziecku za sprzeciwianie się postanowieniom grupy, za co jest lubiane. Czy, aby być zaakceptowanym, musi się na przykład jakoś nietypowo dla siebie zachowywać, ubierać lub odzywać?

- 6. Masz prawo wymagać, aby Twoje dziecko było traktowane z szacunkiem, nawet wtedy, kiedy jego zachowanie jest naganne.** Nikt nie ma prawa go wyzywać, szydzić z niego i stosować wobec niego kar fizycznych. Istotą mądrego wychowania jest niezgoda na złe zachowanie dziecka, ale jednocześnie zachowanie szacunku dla jego osoby.
- 7. Twoje dziecko ukarane w szkole potrzebuje wsparcia i zrozumienia.** Rozmowa, która pomoże mu odreagować trudne uczucia (złość, wstyd, upokorzenie, rozpacz najlepiej zostawić w objęciach mamy lub taty), przedstawić wydarzenia oraz zaplanować najbliższą przyszłość (np. naprawić, posprzątać, przeprosić, sprostować itp.) jest wtedy najważniejsza. Rodzicu, zanim podejmiesz decyzję o dołożeniu do szkolnej kary jeszcze kary domowej – porozmawiaj w ten sposób ze swoim dzieckiem.

Kumulowane kary mogą prowadzić do buntu, a nie do analizy sytuacji i podjęcia decyzji o poprawie zachowania. Nagrody przeciwnie – lubią kumulacje!

- 8. Za szkolne sukcesy i osiągnięcia warto nagradzać również w domu.** Uczynić z nich okazję do rodzinnego świętowania, gratulować dziecku, opowiadać o jego osiągnięciach znajomym i przyjaciołom, przytulać, okazywać dumę i radość na wiele różnych sposobów.

Uwaga! Nie chodzi o sukcesy na miarę olimpijskich, ale o autentyczne docenianie wysiłku dziecka, jego starań i nawet drobnych osiągnięć. Zdarza się, że rodzice nie zauważają niczego szczególnego w codziennym szkolnym wysiłku dziecka. Dziecko nie wie, że jest dobrze, jeśli tego nie usłyszy od dorosłego – wychowawcy, rodzica. To pochwała motywuje do działania i upewnia, że działanie ma sens. Ciesz się razem z dzieckiem z tego, czego nowego się dowiedziało, a nie, z tego jaką dostało

ocenę. Dzięki temu uczysz dziecko radości z poznawania i odkrywania świata, co samo w sobie jest już nagrodą.

9. Nie porównuj szkolnych wyników swojego dziecka z wynikami jego kolegów i koleżanek lub z osiągnięciami rodzeństwa. Każde dziecko ma własną drogę dochodzenia do wiedzy i zdobywania umiejętności; kroczy po niej we własnym tempie. Czasem po kilku krokach do przodu wycofa się, a potem znowu ruszy. Im częściej jest chwalone przez nauczycieli i rodziców, tym szybciej podąża, a im częściej jest karcone, tym częściej zdarza mu się wycofywać.

10. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o szkole, zachęcaj do opowiadania o lekcjach i przerwach, o tym, co zdarzyło się w szkole miłego, co przykrego, a co ciekawego. Proś dziecko, aby opowiadało ci, co mu się w szkole podoba, a co nie? Podkreślasz wtedy, że ważne jest dla ciebie, co robi i przeżywa Twoje dziecko, że jest ważne dla Ciebie jako osoba. To zaspokojenie jego potrzeby akceptacji i miłości, a to dla dziecka wielka nagroda.

Jeśli rodzic nie wie, w której klasie jest dziecko - to jego porażka wychowawcza. W takiej sytuacji można mu wszystko wmówić, bo oddał rolę eksperta w obce ręce. Ukarzał nie tylko dziecko swoim brakiem zainteresowania, ale i siebie. Pozbawił się przywileju uczestniczenia w cudownym procesie wzrostu i rozwoju dziecka, za które jest odpowiedzialny.

Ciekawe propozycje – warto przeczytać, warto zajrzeć

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, 2008.

Faber A., Mazlish E., *Rodzeństwo bez rywalizacji*, Media Rodzina, 1997.

Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 1998.

Hurlock E.B., *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa 1985.

Jundziłł J., *Nagrody i kary w wychowaniu*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1986.

Rodzicielski wortal edukacyjny – www.abcrodzica.info

Stowarzyszenie Psychoprofilaktyki „Spójrz Inaczej” – www.spojrz-inaczej.com

Żebrowska M. (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986.

Anna Babicka – pedagog z ponad 20-letnim stażem, pracuje w Społecznej Szkole Podstawowej i Społecznym Gimnazjum w Starachowicach. Współzałożycielka pierwszej niepublicznej placówki edukacyjnej w województwie świętokrzyskim. Jest trenerem Stowarzyszenia „Spójrz Inaczej” w Starachowicach i dyrektorem Ośrodka Szkolenia Nauczycieli przy Stowarzyszeniu “SI”. Prowadzi szkolenia dla nauczycieli, pedagogów i psychologów oraz służb społecznych w zakresie pracy z dziećmi z zaburzonym zachowaniem, a na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i rodzicami. Jest mamą trójki dorosłych dzieci.



Rodzic, uczeń, nauczyciel – trzy strony dialogu

Justyna Zaremba

Szkoła to miejsce wyjątkowe, ponieważ dzieci spędzają w niej znaczną część swego dzieciństwa. Zdarza się, że bywa też wyzwaniem dla rodziców. Poruszanie się w świecie regulaminów, wymogów, ocen i planów wprowadza nowe treści do relacji rodzic – dziecko. Do tej pory rodzice rozmawiali o swoich dzieciach i ich rozwoju z bliskimi, z przyjaciółmi lub wybranymi przez siebie specjalistami. Pójście dziecka do szkoły oznacza dla rodziców kontaktowanie się w tak osobistych sprawach jak funkcjonowanie własnej rodziny czy stosowane metody wychowawcze z ludźmi obcymi.

Równie trudne jest oddanie wpływu na swoje dziecko w ręce osób, których się nie zna i podporządkowanie się odgórnym, państwowym wytycznym oraz zasadom, które mogą nie być zgodne z naszymi przekonaniami, na przykład z tym, czego i jak uczy się dziecko. Dlaczego na przykład w programie jest tyle godzin matematyki, a dlaczego nie ma więcej języków obcych? – zastanawiają się rodzice.

Proponuję spojrzeć na komunikację między rodzicem a nauczycielem jak na proces budowania wzajemnego zaufania, który wymaga odpowiednich działań i czasu, a nie wynika automatycznie z podjęcia obowiązku szkolnego.

Kiedy rodzic rozpoczyna „przygodę” z edukacją dziecka, bardzo ważne jest, co myśli o tym, co może zdarzyć się w szkole. Ważne jest, aby odpowiedział sobie na pytania: Po co moje dziecko chodzi do szkoły? Czemu to wszystko, czego tam doświadcza, ma służyć? Co jest istotą tego doświadczenia? Czy ma nauczyć się dostosowywać do innych, przetrwać i nie dać się stłamsić, czy dowiedzieć się czegoś o sobie i świecie? Odpowiedzi na te pytania pomogą w komunikacji z dzieckiem na temat szkoły i skuteczniejszej pomocy w rozwiązywaniu trudnych spraw.

Równie ważne jest to, co myślimy o konfliktach i nieporozumieniach. Nie powinny się pojawiać, czy są nieuniknioną częścią życia? Czasami spotykam się z takim podejściem rodziców, że należy zapobiegać wszelkim konfliktom i na tym

– według nich – powinien polegać proces wychowawczy. Inni z kolei uważają, że życie szkolne to ciągła walka i nie można pozwolić się pokonać. Zarówno jedna, jak i druga postawa narażają nas na rozczarowania i niepowodzenia. Wiadomo, że różne przekonania i różne sposoby działania są naturalnym elementem kontaktów międzyludzkich. Przez całe życie uczymy się tak budować relacje z innymi ludźmi, żeby potem nie musieć ciągle gasić pożarów. Jednak to, że różnice zdań i konflikty czasem występują, jest nieuniknione, co więcej – mogą być one impulsem do zmian. Naszym zadaniem, jako wychowawców, jest pomaganie młodym ludziom w rozwijaniu umiejętności konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów.

Im dłużej pracuję w szkole, tym częściej zauważam wpływ własnych doświadczeń szkolnych rodziców na sposób komunikowania się z nauczycielami. Można zaobserwować niesamowite zjawisko – rodzice siadają w ławkach i jakby cofnął się czas. Niektórzy nie odzywają się, nie pytają, przyjmują różne sytuacje bez słowa komentarza. Co najwyżej oburzają się gdzieś z boku. Zdarza się, że rodzic zaczyna współpracę ze szkołą od rozliczania nauczycieli i demonstrowania swojej negatywnej opinii na temat jakości systemu edukacji. Podważa każde zdanie nauczyciela, przerywa, żąda i oczekuje. Zjawisko niesamowite, lecz całkowicie zrozumiałe. Każdy z nas ma jakiś bagaż doświadczeń z czasów szkolnych. Pamiętamy postawę nauczycieli i naszych rodziców. Sytuacje, w których nam pomogli, ale także takie, w których zawiedli i rozczarowali. Teraz sami jesteśmy rodzicami i chcemy jak najlepiej dla własnego dziecka. Na dodatek wiele rozwiązań sprzed lat jest już nieaktualnych, ale nie w naszej głowie. Warto wiedzieć, co było naszym doświadczeniem, i odróżnić je od tego, czego doświadcza dziecko. Często praca nad określeniem i transformacją nastawienia rodzica do szkoły jest najważniejszą sprawą, nad jaką razem z nimi pracuję.

Istotne jest to, jak rodzic traktuje nauczyciela. Czy jest dla niego autorytetem, z którym się nie dyskutuje, czy też złem koniecznym, które trzeba po prostu przetrwać. Innym podejściem jest walka, wynikająca z założenia, że naszemu dziecku na pewno stanie się krzywda. Takie podejście może prowadzić do oscylowania między postrzeganiem nauczyciela jako rodzica, a siebie jako dziecka, i utraty perspektywy dorosłego człowieka.

To, co buduje dobrą atmosferę dla rozwoju dziecka, jest traktowanie nauczyciela jako partnera w rozmowie, osobę dorosłą, która posiada wszelkie kompetencje do tego, aby wspierać rozwój psychospołeczny

i edukację naszego dziecka. Rodzic – dorosły ma swoje bezcenne doświadczenia w kontakcie z dzieckiem. Nauczyciel ze względu na doświadczenie w pracy z wieloma różnymi dziećmi może w inny sposób stymulować jego rozwój.

Przypomina mi się historia pewnej kochającej mamy, której trudno było zachować konsekwencję wobec zachowań nastoletniego syna. Był dobrym, ambitnym i ciężko pracującym uczniem. Brał udział w wielu zajęciach pozalekcyjnych, nie sprawiał trudności wychowawczych. Zdarzało mu się jednak nie oddawać prac w umówionym terminie i wielokrotnie udawało mu się przekonać nauczycieli do tego, aby je przyjęli, aż za którymś razem spotkał się z odmową. Był oczywiście zawiedziony, zły i poskarżył się mamie, która postanowiła porozmawiać z nauczycielem. Ten wytłumaczył, czym kierował się, podejmując taką decyzję. Poznał ucznia, jego mocne i słabe strony, doceniał urok osobisty i rozumiał trudności życiowe. Uznał, że tym razem nie zrobi odstępstwa od zasady, ponieważ ważne jest, aby uczeń doświadczył sytuacji, w której obowiązują wyznaczone granice. Ma wtedy szansę doświadczyć konsekwencji swoich działań, nauczyć się radzenia sobie z niepowodzeniami, a w przyszłości inaczej zarządzać swoim czasem. Mama przyjęła argumenty i przyznała, że w życiu codziennym często nie była konsekwentna wobec syna i ulegała mu w różnych sytuacjach, nie chcąc przysparzać trudności. Ta historia mogła przeistoczyć się w konflikt, stała się jednak elementem procesu wychowawczego młodego człowieka.

Bywa czasem i tak, że nauczyciel zachowa się w sposób krzywdzący dla dziecka. Może to wynikać z tego, że nie posiada tak pełnej wiedzy o dziecku jak rodzic, i w związku z tym nie może rozumieć niektórych jego zachowań. **Kiedy rodzic chce przekazać nauczycielowi informacje na temat dziecka, warto żeby umówił się z nim na spotkanie w dogodnym czasie i miejscu. Ważne sprawy, załatwiane w ciągu kilku minut na przerwie, wtedy kiedy nauczyciel ma do zrobienia mnóstwo innych rzeczy, tracą na znaczeniu.** Wymiana informacji rodzic – nauczyciel nie jest łatwa. Rodzice ze względu na wcześniejsze doświadczenia mogą przybierać wobec nauczycieli postawę obronną, zastanawiać się, o czym można powiedzieć, a o czym nie. Dodatkowo warto wziąć pod uwagę także to, że zwłaszcza nastolatki mogą funkcjonować inaczej w domu, a inaczej w szkole. Zatajenie ważnych informacji może się przyczynić do naruszenia zaufania między rodzicami a szkołą. Szczególnie istotne jest to przy zmianie szkoły. Rodzice czasem nie mówią o rzeczywistych powodach tej zmiany. Zazwyczaj robią tak, gdyż boją się, że prawdziwe powody zostaną użyte przeciwko dziecku,

że nauczyciel nie zachowa dyskrecji i do dziecka przyłgnie jakaś etykieta. Rodzice nie mówią często o takich przyczynach, jak zachowania agresywne dziecka, czy kłopoty z używaniem przez nie substancji psychoaktywnych. Jednak problemy, jeśli jakieś były, bardzo szybko wychodzą w nowym środowisku. Wtedy może być trudniej rozmawiać. Pamiętajmy jednak o tym, że proces budowania relacji i wzajemnego zaufania oznacza także, że każdą, nawet mocno nadszarpniętą, relację można naprawić.

W relacjach nauczyciel – rodzic i zachowaniach, które wspierają rozwiązanie problemów lub przysparzają kolejnych kłopotów, są szczególnie momenty. Podzielę się kilkoma obserwacjami i doświadczeniami z praktyki szkolnej

Moje dziecko idzie do szkoły – jak zadbać o dobry start dziecka?

Namawiam rodziców, żeby poznali nauczycieli swojego dziecka. A mają na to szansę, kiedy przychodzą na wywiadówki, dni otwarte, imprezy okolicznościowe. Nie tylko wtedy, kiedy dzieje się coś niepokojącego, ale także wtedy, kiedy wszystko jest w porządku. Warto zapytać nauczyciela o to, co dobrego może nam powiedzieć o dziecku, jak widzi jego postępy, z czym sobie dziecko radzi, a z czym nie, i to nie tylko w nauce, ale także w relacjach społecznych. Warto wcześniej dowiedzieć się czegoś o szkole. Jakie w niej panują zwyczaje, jak pracuje się z dziećmi, jakie jest podejście do rozwiązywania trudności. Zapoznać się z programem wychowawczym, systemem oceniania i programem profilaktycznym. **„Wyjściowe” zaufanie rodzica do nauczycieli i szkoły jest niezbędne do tego, aby dziecku było łatwiej w nowej sytuacji.** Od rodzica zależy, czy zadba o rozwianie swoich niepokojów, a im on będzie spokojniejszy, tym lepiej pomoże dziecku w adaptacji do nowych warunków. Szczególnie ważne jest to w przypadku małych dzieci, ale także dla gimnazjalistów, ponieważ zainteresowanie rodziców szkołą odbierają jako sygnał o tym, że ciągle są dla nich ważni.

Warto, żeby rodzic określił swoje oczekiwania wobec szkoły i zweryfikował je, na przykład oczekiwania związane ze sposobem kontaktowania się z nauczycielami, a także odpowiedział sobie na pytanie, na ile chce angażować się w sprawy szkolne. Ostatnie lata pokazują, że udział rodziców w życiu szkolnym zwiększa się, co bardzo służy procesowi wychowawczemu i buduje dobrą atmosferę współpracy pomiędzy szkołą a domem.

Trudne zachowanie mojego dziecka – jak reagować ?

Bardzo trudnym momentem dla każdego rodzica jest wezwanie do szkoły z powodu niegrzecznego bądź agresywnego zachowania dziecka. Łatwo wtedy o konflikty, wzajemne oskarżenia i niechęci. Warto najpierw porozmawiać z dzieckiem i od niego dowiedzieć się o powodach takiego zachowania. To, co gubi czasami rodziców, to nieprzyjmowanie informacji o złym zachowaniu dziecka. Jak to? Moje dziecko na pewno tak się nie zachowało! Ono takie NIE JEST! Właśnie – nie jest. Należy oddzielić zachowanie człowieka od niego samego. Szafowanie ocenami nie pomaga rozwiązywać problemów. Jeśli spojrzymy na rozwój dziecka i jego obecność w szkole jak na czas, w którym uczy się bycia w grupie, poznaje siebie, to zrozumiałe stanie się też to, że może zachować się w różny sposób.

Warto o tym pamiętać, żeby w rozmowie z nauczycielami oddzielać zachowania dziecka od oceny jego osoby, a tym bardziej od oceny własnego rodzicielstwa. Celem jest zrozumienie kontekstu powstałych trudności. Może się okazać, że agresywna odpowiedź była związana z dokuczaniem ze strony innych lub z niezaspokojeniem jakiejś ważnej dla dziecka potrzeby. Pamiętam sytuację, kiedy wraz z wychowawcą zaprosiliśmy na rozmowę rodziców gimnazjalistki. Chodziła do drugiej klasy, podważała zdanie nauczyciela, nie dostosowywała się do wymagań, ignorowała rówieśników. Wypowiadała się o innych ludziach pogardliwie, co powodowało, że uczniowie nie chcieli się z nią przyjaźnić. Dzięki temu, że rozmowa nie zamieniła się we wzajemne oskarżenia, sytuację udało się rozwiązać. Nauczyciel dowiedział się, jak rodzice widzą całą sprawę ze swojej strony, lepiej zrozumiał potrzeby dziewczynki, zmienił podejście do niej. Udało się uzgodnić pewne działania. Oczywiście nie skończyło się na jednym spotkaniu, ponieważ rozwiązanie trudnych spraw wymaga też czasu. Dziewczynka dostała uwagę od rodziców, którzy jednocześnie zrozumieli związek trudności z ich sytuacją rodzinną. Przekonanie, że nie chodzi o szukanie winnych, buduje się wtedy, kiedy nie oceniamy, nie przerzucamy odpowiedzialności na innych, oddzielamy zachowanie od człowieka i potrafimy powiedzieć o nim także coś dobrego.

W procesie wychowania bardzo ważnym elementem jest czas. Często namawiam rodziców i nauczycieli, aby dali sobie czas na reakcję. Sytuacje wychowawcze nie są proste, a uczniowie, mimo że podobnie reagują, to jednak różnią się od siebie. **Dlatego też praca z ludźmi, choć trudna, ciągle może być zaskakująca i inspirująca. Najpierw warto posłuchać drugiej osoby, zrozumieć ją, a potem sprawdzić, co będzie słusznym i możliwym rozwiązaniem pro-**

blemu. Poddawanie się presji czasu często gubi rodziców i wychowawców. Pamiętam, jak pewna mama postanowiła ćwiczyć dawanie sobie czasu w reagowaniu na prośby córki. Zazwyczaj jej ulegała, dla świętego spokoju, a prośby były raczej wymuszeniami i żądaniem. Pewnego razu córka zapytała o zgodę na spędzenie sobotniej nocy u koleżanki. Mama tym razem powiedziała, że potrzebuje czasu na przemyślenie, ponieważ nie jest pewna, czy to dobry pomysł w sytuacji, gdy córka ma w następnym tygodniu ważną klasówkę, a od jej wyniku zależy pozytywna ocena z przedmiotu. Tymczasem zdarzyło się też, że córka nie dotrzymała danego matce słowa i nie wróciła na czas do domu. Matka powiedziała, że chętnie wysłaby naprzeciw jej potrzebom, jednak ważne jest dla niej to, jak córka traktuje jej prośby i czy mają do siebie zaufanie. Dziewczyna była zaskoczona postawą matki i nie kryła swojego oburzenia. Przez kolejne dni próbowała wymusić odpowiedź na swoją prośbę, natomiast dwa dni przed sobotą zdarzył się cud. Mama wróciwszy do domu, zastała posprzątany pokój i córkę przygotowaną na poważną rozmowę. Wygląda na to, że wszyscy potrzebujemy czasu, aby spokojnie pomyśleć.

Zwłaszcza w rozmowach na sporne tematy warto jest informować o swoich intencjach, odkrywać powody zachowań, reakcji. Takie podejście ma szansę znaleźć zrozumienie u drugiej strony.

Kiedy dziecko ma konflikt z nauczycielem

Komunikacja to nie tylko to, co i jak mówimy. To także to, czego nie robimy i nie mówimy. Wiele problemów dzieci trudniej rozwiązać, jeśli rodzice w obecności dzieci wyrażają się negatywnie na temat nauczyciela czy szkoły, tym bardziej, jeśli trudności dotyczą relacji nauczyciel – uczeń. Sytuacja konfliktu między nauczycielem a dzieckiem jest dla rodzica szczególnie trudna, ale najważniejsze jest przecież to, żeby rozwiązać problem, pomóc własnemu dziecku, a nie dawać się wciągnąć w wojnę. Warto pamiętać, że inny jest układ sił pomiędzy dorosłym nauczycielem, a zależnym uczniem. Jeśli sprawa dotyczy dzieci młodszych, zrozumiałe, że rodzic musi być rzecznikiem interesów dziecka. Natomiast inaczej bywa w przypadku dzieci starszych bądź nastolatków. Dobrze jest wysłuchać dziecka, a potem spytać, co według niego mogło doprowadzić do trudnej sytuacji. Rozwiązania mogą wtedy nasunąć się same. Nastolatki ze względu na okres dojrzewania stają się coraz bardziej konfrontacyjne, wyczulone na to, co rozumieją jako niesprawiedliwe. Mają też coraz większą odwagę w wypowiedaniu swojego zdania. Dojrzewanie jest procesem burzliwym i im lepiej się go rozumie, tym łatwiej go przetrwać.

Nastolatki może pomóc już sama rozmowa. Warto próbować go zrozumieć. Czasem także ocenić zachowanie nauczyciela, a nie jego osobę! Wiele problemów w szkole jest trudno rozwiązać, ponieważ dzieci czują się wzmacnione negatywnymi reakcjami rodziców i dalej wujują w sprawach, które w innej sytuacji pewnie już dawno by odpuściły. Często wyjaśniam to rodzicom na takim przykładzie: Proszę sobie wyobrazić, że dziś mieliście trudny dzień w pracy. Szef przyczepił się, że czegoś nie zrobiliście, a terminy gonia i jak tak dalej pójdzie, to możecie pożegnać się z premią. W tym samym momencie koleżanka zrobiła głupią minę, pewnie się ucieszyła, że wam nie idzie. A potem przyszedł drugi dyrektor i powiedział, że tak źle to od dawna nie było! Na dodatek nie możecie zwolnić się z pracy, ba, nie macie wpływu na to, czy będziecie oglądali szefa przez najbliższe dni czy nie. Przychodzicie do domu wściekli i rozgoryczeni. Jeśli wtedy wszyscy, w ramach wsparcia, powiedzieliby, że macie rację, że szefowie to idioci, a całe to miejsce nadaje się do zaorania, na co mielibyście ochotę? Odrobić lekcje? Wrócić tam na drugi dzień i stawić czoło sytuacji? Nauczyć się do klasówki? Czy raczej knuć rewolucyjne plany obalenia szefa? Po to, żeby pomóc dziecku, warto swoje radykalne reakcje zostawić do odreagowania w gronie osób dorosłych. Nastoletnie dzieci mają kłopoty z radzeniem sobie z emocjami. Nie potrafią także być niezależnymi w swoich przekonaniach i zachowaniach.

Kiedy dziecko podzieli się już wszystkimi negatywnymi uczuciami, wtedy można powiedzieć mu o pozytywnych intencjach zachowania nauczyciela. O tym, na czym zależy nauczycielowi w procesie uczenia i co dziecko może zyskać, zachowując się inaczej. To pomoże odzyskać mu równowagę w postrzeganiu konfliktu i być może w rozwiązaniu jego trudności.

Pamiętam zdarzenie, kiedy między nauczycielką a klasą doszło do bardzo trudnej sytuacji. Kilkoro z uczniów było akurat przeziębionych, co chwilę używali chusteczek i prosili o wyjście do toalety, niektórzy nie reagowali na jej polecenia. Nauczycielka ostro skomentowała ich zachowanie, co jeszcze bardziej rozsierdziło młodych ludzi. Zaczęli jeszcze głośniejsze używać chusteczek, wiercić się, przestali zupełnie uważać na to, co mówi, a na zadawane pytania odpowiadali, że nie rozumieją i prosili o wytłumaczenie. Oczywiście nie dało się w tej sytuacji ani skutecznie wytłumaczyć, ani tak wysłuchać, żeby zrozumieć. Po zakończonej lekcji zarówno nauczycielka, jak i uczniowie byli oburzeni wzajemnym traktowaniem się. Konflikt gotowy: „Pani nas źle traktuje!”, „Oni zachowują się skandalicznie!”

Obie strony były na siebie złe, rozgoryczone i zawiedzione. Natomiast kiedy opadły emocje, okazało się, że dzieciom zależy na dobrych ocenach, ale nie mogą sprostać wymaganiom szkoły gimnazjalnej. Do tej pory były przyzwyczajone do innego tempa pracy. Na dodatek złapały kilka złych ocen, a w domu rodzice ich z nich rozliczają. Im bardziej im zależy na ocenach, tym bardziej są napięte i skore do przerzucania odpowiedzialności na panią. A przecież nauczycielka także chce, żeby mieli dobre oceny. Wie też, że jeśli zdobędą większą samodzielność, później będzie im łatwiej. Docenia ich ambicje i chciałaby, żeby mieli się czym pochwalić przed rodzicami. I kto tu ma rację? I co może zrobić rodzic?

Najważniejsze jest wysłuchanie dziecka i pomoc w zrozumieniu całej sytuacji. Wtedy przydaje się nasza wiedza o nauczycielu i prawach rządzących relacjami międzyludzkimi.

Namawiam rodziców do tego, żeby pytali swoje nastoletnie dzieci, jakiej pomocy od nich oczekują. Zbyt pochopna interwencja rodzica może zaszkodzić wzajemnej relacji i dziecku. O wiele lepiej dzieci czują się, gdy same stawiają czoło pewnym trudnościom, zwłaszcza wtedy, kiedy powodzenie jest możliwe.

Dlatego warto też ocenić sytuację. Czy jest to wydarzenie sporadyczne? Czy zachowania nauczyciela już od dawna budzą nasze zastrzeżenia? Jeśli rodzic oceni, że warto działać, niech rozmawia z dorosłymi: nauczycielem czy dyrektorem. Nie warto wyjaśniać spraw spornych za pośrednictwem dzieci. Na to samo zachowanie ludzie reagują różnie. Być może nauczyciel nie zdaje sobie sprawy, jak jego działania wpływają na funkcjonowanie naszego dziecka. Pamiętajmy o takich osobach w szkole jak wychowawca i psycholog. Oni także mogą okazać się pomocni w rozwiązywaniu trudności. Naszą przemyślaną interwencją pomożemy zażegnać ewentualny pożar i sprawimy, że nasze dziecko nabierze do nas większego zaufania.

Korzystanie i dawanie wsparcia

W sprawach szkolnych inaczej wspiera się dziecko w zależności od wieku, stojących przed nim zadań rozwojowych czy sytuacji rodzinnej. Pamiętajmy, że cały czas budujemy z nim relację. Czasem dobrze skorzystać z pomocy specjalistów właśnie po to, żeby oddzielić własne lęki, złe doświadczenia od tego, co warto zrobić dla dobra dziecka, lub upewnić się w słuszności własnych działań. Warto także zasta-

nowić się, na ile zgłaszane przez szkołę trudności są informacją o funkcjonowaniu dziecka i co rodzice mogą w takiej sytuacji zrobić.

Niezależnie od tego, czy jest się rodzicem czy nauczycielem, warto zawsze pamiętać, że chodzi nam o wspólne dobro, czyli o jak najlepszy rozwój dziecka.

Miejsca, w których można skorzystać z pomocy psychologicznej

W każdym większym mieście istnieją poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w których można uzyskać pomoc. Informacje na temat ośrodków działających na terenie całej Polski można znaleźć na stronie www.dobryrodzic.pl. Należy ich szukać w folderze: Centrum wiedzy/Placówki pomocy w Polsce.

Dodatkowo dla osób z Warszawy i okolic informacje o bezpłatnej pomocy psychologicznej można znaleźć na stronie: <http://pomocdziecku.um.warszawa.pl>

Ciekawe propozycje – warto przeczytać, warto zajrzeć

Chętkowski D., *Nauczycielskie perypetie. O wojnie wszystkich ze wszystkimi*, GWP, 2010.

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, 2008.

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Media Rodzina, 2006.

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole*, Media Rodzina, 1998.

Lieberman D. J., *Sztuka rozwiązywania konfliktów*, GWP, 2004.

Maksymowska E., Werwicka M., *Konflikty w szkole. Niezbędnik Aktywnego Rodzica*, Wolters Kluwer Polska, 2009.

Justyna Zaremba – w zawodzie psychologa pracuje od 12 lat. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w poradniach rodzinnych, prowadząc grupy dla rodziców i młodzieży. Od 10 lat współpracuje ze szkołami – prowadzi zajęcia z zakresu profilaktyki przemocy rówieśniczej, uzależnień, komunikacji, motywacji, współpracy z rodzicami i profilaktyki wypalenia zawodowego. Obecnie pracuje w warszawskim Gimnazjum nr 4 oraz Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno-Terapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży OPTA w Warszawie.

Szkoła bez przemocy

SERWIS DLA RODZICÓW DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

[WWW.ICOTAMWSKOLE.PL](http://www.icotamwshkole.pl)

KORZYŚCI DLA DYREKTORÓW, WYCHOWAWCÓW I NAUCZYCIELI

- ➡ MOŻLIWOŚĆ ZAŁOŻENIA PROFILU SZKOŁY W WYSZUKIWARCE SZKÓŁ DLA RODZICÓW
- ➡ ZARZĄDZANIE TRÓJKAMI KLASOWYMI
- ➡ ZARZĄDZANIE RADĄ RODZICÓW
- ➡ MOŻLIWOŚĆ KOMUNIKACJI Z INNYMI NAUCZYCIELAMI I RODZICAMI
- ➡ ORGANIZACJA WYCIECZEK I WYDARZEŃ SZKOLNYCH WSPÓLNIE Z RODZICAMI
- ➡ MOŻLIWOŚĆ PRZEPROWADZENIA E-WYWIADÓWKI
- ➡ SZYBKI I ŁATWY KONTAKT Z RODZICAMI UCZNIÓW Z KLASY

KORZYŚCI DLA RODZICÓW

- ➡ MOŻLIWOŚĆ ZARZĄDZANIA SPRAWAMI SZKOŁY SWOJEGO DZIECKA
- ➡ WYSZUKIWARKA SZKÓŁ Z CAŁEJ POLSKI
- ➡ MOŻLIWOŚĆ KOMUNIKACJI Z INNYMI RODZICAMI I NAUCZYCIELAMI
- ➡ UDZIAŁ W E-WYWIADÓWKACH O KAŻDEJ PORZE DNIA
- ➡ PRZYPOMNIENIA O ZADANIACH DO WYKONANIA
- ➡ MOŻLIWOŚĆ ŚLEDZENIA KALENDARZA WYDARZEŃ SZKOLNYCH I KLASOWYCH
- ➡ SZYBKI I ŁATWY KONTAKT Z INNYMI RODZICAMI UCZNIÓW Z KLASY
- ➡ INFORMACJE O POSTĘPACH DZIECKA W NAUCE



PROGRAM OBJĘTY HONOROWYM PATRONATEM PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ BRONISŁAWA KOMOROWSKIEGO

ORGANIZATORZY PROGRAMU



PARTNER PROGRAMU



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
O PRZEMOCY W SZKOLE (I NIE TYLKO)

CZYLI JAK...

- ...współpracować ze szkołą
- ...rozmawiać o trudnych sprawach
- ...chronić przed przemocą w sieci
- ...wspierać budowanie relacji społecznych dziecka
- ...obudzić w dziecku pasję
- ...rozpoznać i uchronić się przed uzależnieniem
- ...mądrze motywować
- ...pomóc dziecku wyjść z dołka

...A PONADTO

- adresy instytucji, organizacji, stron internetowych
- polecane lektury
- przykłady dobrych praktyk



WWW.SZKOLABEZPRZEMOCY.PL

ISBN: 978-83-87009-45-8

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
O PRZEMOCY W SZKOLE (I NIE TYLKO)

CZYLI JAK...

- ...współpracować ze szkołą
- ...rozmawiać o trudnych sprawach
- ...chronić przed przemocą w sieci
- ...wspierać budowanie relacji społecznych dziecka
- ...obudzić w dziecku pasję
- ...rozpoznać i uchronić się przed uzależnieniem
- ...mądrze motywować
- ...pomóc dziecku wyjść z dołka

...A PONADTO

- adresy instytucji, organizacji, stron internetowych
- polecane lektury
- przykłady dobrych praktyk



WWW.SZKOLABEZPRZEMOCY.PL

ISBN: 978-83-87009-45-8