



Poradnik dla Rodziców cz. 2



Drodzy Rodzice,

przedstawiamy drugi numer poradnika w nowym roku szkolnym. W niniejszej publikacji znajdą Państwo serię artykułów opracowanych przez nauczycieli naszej Szkoły, które mamy nadzieję, będą wsparciem w domowej edukacji Państwa dzieci, a naszych Uczniów. Tematyka zagadnień opracowana została na podstawie najczęściej zgłaszanych tematów podczas spotkań z rodzicami.

*W imieniu zespołu nauczycieli życzę ciekawej lektury.
Konrad Leszczyński-kierownik Szkoły*

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Gdy dziecko ma problem z koncentracją uwagi..... | M. Toczek str. 2-4 |
| 2. Stres u dzieci..... | M. Wasik, str. 5-7 |
| 3. Trudna lekcja miłości?..... | D. Kulig, str. 8-14 |
| 4. Co rodzice powinni wiedzieć o grach komputerowych?..... | M. Rożkiewicz, str. 15-20 |
| 5. Moje dziecko w sieci...komputerowej. | M. Młynarczyk, str. 21-24 |
| 6. I Ty możesz pomóc dziecku w nauce pisania..... | J. Orłowicz, str. 24-28 |
| 7. Rodzice podczas odrabiania zadań domowych..... | Z. Mirek, str. 28-31 |
| 8. Jak pomóc dziecku w nauce ortografii? | K. Pliś, str. 31-36 |
| 9. Jak przeciwdziałać agresji wśród uczniów klas najmłodszych..... | H. Zasacka, str. 37-42 |

Artykuł 1

Gdy dziecko ma problem z koncentracją uwagi



Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu. Polega na skierowaniu świadomości na określony przedmiot czy też własne przeżycia.

Kłopoty z koncentracją u dzieci wydają się być znakiem naszych czasów. Zdarza się, że pierwszy sygnał pojawia się dopiero wtedy, gdy dziecko zaczyna naukę. Nie jest ono w stanie skupić się, często również nie lubi się starać i tym samym jego postępy pozostają daleko za umiejętnościami. Zwraca na to uwagę nauczyciel, lub sam rodzic z niepokojem obserwuje, jak ciężko dziecku wykonać zadaną pracę domową, ponieważ wszystko jest ciekawsze i bardziej zajmujące.

Zaburzenia koncentracji przybierają różną formę. Są to między innymi:

- **Nieuwaga** - dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie czyta polecenia, stąd robi wiele błędów, często też nie wykonuje zadań do końca.
- **Wolne tempo pracy** - dziecko pracuje bardzo powoli, często przerywa pracę.
- **Zniechęcenie** - dziecko bardzo szybko się męczy, zniechęca.
- **Odbieganie od tematu** - dziecko jest zamyślane, rozkojarzone, „buja w obłokach”.

U każdego dziecka przyczyny kłopotów z koncentracją są inne. Należy je najpierw określić, a później dokonywać zmian. Dla rodziców oznacza to szczególnie rodzaj odpowiedzialności. Muszą być gotowi do zrewidowania relacji rodzinnych i do zmiany wymagań wobec dziecka.

Głównymi przyczynami zaburzeń koncentracji są:

- **Przemiany społeczne** - we współczesnym świecie dziecko bez większego trudu otrzymuje rozrywkę w postaci telewizji i komputera. Stała i szybka dostępność nowych przedmiotów - nie uczy dziecka zajmowania się długo i cierpliwie jedną wybraną rzeczą. Bardzo trudno zrozumieć dziecku przystosowanemu do otrzymywania wszystkiego szybko i od razu, że warto się starać i wysilać w szkole.
- **Negatywna sytuacja w rodzinie** – warunki życia, wzrastająca liczba samotnych rodziców, przeciążenie pracą, ekonomiczne ograniczenia, obawa przed bezrobociem, - wszystko to oznacza dla wielu dzieci wzrastający brak oparcia. Zamiast koncentrować się na nauce, mają głowę pełną problemów domowych. Nie bez znaczenia jest też zbyt mała ilość wspólnego czasu jaką rodzice mogą przeznaczyć dziecku.
- **Słaba motywacja, pasmo porażek** – dziecko, które nie odnosi sukcesów nie ma motywacji do pracy, uchyla się nawet od wykonywania zadań domowych.
- **Ograniczone zdolności intelektualne** – umiejętność koncentracji zależy od zdolności intelektualnych dziecka. Dziecko w drodze edukacji napotyka problemy najczęściej w jednej z dziedzin. Mówimy wtedy o dysleksji, dysortografii, dyskalkuli.



- **Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD)** – jeśli problemy dziecka w koncentracji, trwają od wczesnego dzieciństwa i nie poprawiają się pomimo starań wychowawczych – warto zwrócić się o pomoc do specjalisty bo przyczyną może być zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD).
- **Brak magnezu** – jak dowodzą badania, trudności w koncentracji leżą także w nieodpowiedniej diecie dziecka, która prowadzi do braku wielu ważnych substancji i pierwiastków między innymi magnezu.

Zaburzenia koncentracji utrudniają proces uczenia się i przekładają się na słabe wyniki dziecka w nauce. Jako rodzice możecie sami przyczynić się znacznie do poprawy koncentracji, wytrwałości i stosunku do nauki u dziecka. Zmiany nie następują od razu. Wymagają czasu, nie tylko dziecka, ale i waszego. Musicie wykazać sporo cierpliwości, aby zmienić wasz stosunek do spraw wychowawczych czy systemu wartości. Dajcie sobie czas i nie ulegajcie naciskom. Stawiajcie sobie małe cele, których efektywność jesteście w stanie kontrolować.

Jak zatem pomóc dziecku i pokonać trudności w koncentracji?

1. Słuchaj uważnie - ucz wzajemnej komunikacji

Nawiązuj z dzieckiem jak najczęściej kontakt werbalny: pytaj, jak minął dzień, jak się czuje, co dobrego i złego się wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem, słuchaj uważnie i bądź autentycznie zainteresowany jego przeżyciami. Jeśli popada w dygresje, gubi wątek, jest chaotyczne w swoich wypowiedziach - subtelnie naprowadzaj je na główny temat. Reaguj

na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz.

2. Ucz staranności i dokładności w działaniu

Pokazuj dziecku, że na osiągnięcie efektu końcowego składa się cała sekwencja czynności.

Dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel.

Dobrym ćwiczeniem może tu być wspólne gotowanie. Pokaż dziecku, jak należy przygotowywać jego ulubiony posiłek albo deser, dbaj o to aby dokładnie wykonywało (bądź asystowało) przy kolejnych etapach pracy. Pozwól cieszyć się efektem końcowym.

3. Pamiętaj o zaspokojeniu potrzeby ruchu

Dzieci, którym trudno się skupić, mają zazwyczaj dużo energii i chętnie angażują się w aktywność fizyczną. Kiedy trochę się wyszaleją, łatwiej jest im myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowywanie nadmiaru energii - sport to doskonała pasja dla każdego.

4. Pozwalaj samodzielnie podejmować decyzje

Ważne jest, aby angażować dziecko w proces świadomego podejmowania decyzji - rozważania za i przeciw, analizowania możliwych konsekwencji danego wyboru. Dziecko musi uczyć się trudu decydowania wraz z ponoszeniem konsekwencji swoich wyborów. Pamiętaj jednak, aby nie być zbyt surowym, dziecko szczególnie potrzebuje twojego wsparcia w trudnych chwilach.

5. Pomóż zapanować nad chaosem - ucz porządku w codziennym funkcjonowaniu

Dzieci, które mają kłopoty z koncentracją, unikają odrabiania lekcji, bo szybko nabierają przekonania, że wszystko, co ma związek ze szkołą, wiąże się jednocześnie z porażką.

Z tego powodu dziecko, zamiast usiąść do nauki, będzie zajmowało się czymś innym, zupełnie niezwiązanym z nauką. Będzie zadawało nieadekwatne pytania, mówiło, że źle się czuje, szukało niezbędnych przyborów. W tym wypadku konieczne jest

nakierowanie uwagi dziecka na pracę. Pierwszym krokiem powinno być uporządkowane biurko. Może to stać się codziennym rytuałem, sygnałem, że nadszedł czas skupienia się.

6. Organizuj domowe obowiązki



Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, zacznijcie

planować zajęcia dziecka (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).

7. Unikaj strofowania - wzmacniaj dziecko pochwałami

Nie wytykaj błędów, nie pouczaj, nie narzekaj. Krytykując dziecko, wytwarzasz w nim postawę bierno - agresywną. Najlepszym sposobem na zmianę zachowania dziecka jest dostrzeganie właściwych jego form i natychmiastowe (od razu po wystąpieniu zachowania) chwalenie.

8. Doceniaj wysiłki i ich efekty - nawet te najmniejsze

Nic tak nie wzmacnia motywacji do pracy jak drobne pochwały, dostrzeganie nawet minimalnych efektów. Pamiętaj, że jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobata pod adresem twojego dziecka ma istotny wpływ w kształtowaniu obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości.

Poprzez systematyczny trening można pomóc dziecku w rozwijaniu zdolności koncentracji.

A oto przykładowe ćwiczenia wspierające tę umiejętność:

1. **Relaksacja** - ćwiczenia oddechowe
2. **„Co słyszę?”** - Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić.
Zabawy wprowadzające sekwencje, np. głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
3. **„Przyjrzyj się i wymień...”** - Dziecko rozgląda się powoli i dokładnie po pomieszczeniu. Następnie prosimy, żeby zamknęło oczy, i wymieniło przedmioty, które spełniają określone warunki.
4. **Autoinstrukcje** - odwzorowywania kształtów, a potem wdrożenie tego systemu do rozwiązywania różnego rodzaju zadań, przy odrabianiu prac domowych itd.
5. **Wspólne czytanie**. Rodzic czyta książkę, tekst z podręcznika a dziecko śledzi palcem czytane linijki, pokazując w którym miejscu w książce rodzic właśnie czyta.
6. **Wykreślanie** - np. z rzędów liter, zadaniem dziecka jest skreślić tylko literki „D”
7. **Wyraz na ostatnią literę wcześniejszego** - dziecko podaje wyraz, który zaczyna się na ostatnią literę, tego, który podał rodzic.
8. **Liczenie w dół**, np. od 50 w dół, czyli 50, 49, 48, itd. Można zacząć od większych liczb, wszystko zależy od wieku dziecka i jego umiejętności.
9. **Puzzle, krzyżówki, szukanie na obrazkach** czego brakuje albo czym różnią się dwa obrazki między sobą.
10. **Szachy, warcaby, żonglowanie** - nawet 3 piłeczkami.

W wychowaniu dziecka dotkniętego zaburzeniem koncentracji uwagi należy być cierpliwym, stosować ustalone reguły i konsekwentnie ich przestrzegać, a przede wszystkim kochać dziecko.

Dziecku potrzebne są wskazówki, w jakim kierunku ma działać, żeby znaleźć właściwe rozwiązanie - dowie się wtedy, że konkretny cel jest związany z konkretnym wysiłkiem i że ono samo jest odpowiedzialne za swój rozwój.

Opracowała: Maria Toczek – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Źródła : I. Krawczyk, Trudności dziecka z koncentracją uwagi <http://www.so6.laziska.pl/porada.htm>

Inne pozycje : H. Weyhreter, Zaburzenia koncentracji u dzieci, Warszawa 2001



Artykuł 2

Stres u dzieci

Towarzyszą nam od chwili narodzin i pozostają z nami przez całe życie. Jesteśmy poddawani ich działaniu bardzo często i w różnych sytuacjach. Ich nadmiar skutecznie utrudnia nam naszą egzystencję. Jest przyczyną wielu niepowodzeń i frustracji, odbiera odwagę, moc działania i podejmowania decyzji.

Mowa o **stresie, lęku i negatywnych emocjach**. Wszyscy podlegamy ich działaniu. Wykazujemy jednak różną odporność na ich negatywne skutki, zależy to od indywidualnych cech każdego. Ogólnie rzecz biorąc kojarzą nam się raczej negatywnie. Należy zwrócić uwagę, że oprócz stresów szkodliwych bywają też stresy przyjemne, najczęściej działają korzystnie na nasz organizm. Należą do nich uwieńczone sukcesem wyczyny sportowe, profesjonalne, a czasem także, korzystny dla nas obrót jakichś wydarzeń. Stres może być wtedy czynnikiem mobilizującym i motywującym do podjęcia odpowiednich działań.

Problem zaczyna się wtedy, **kiedy stres pozostaje poza naszą kontrolą**, kiedy nie potrafimy poradzić sobie z emocjami, które wymykają się nam spod kontroli. Mówiąc o szkodliwym działaniu stresu na dorosłych, często pomija się fakt, że już nasze dzieci doświadczają go w dużej dawce.

Dorosły człowiek ma znacznie więcej doświadczenia, żeby inteligentnie i racjonalnie go złagodzić. Samo dziecko nie radzi sobie ze stresem, bo nie potrafi. Szuka wsparcia u dorosłych, zwłaszcza u tych, którzy są dla niego ważni i do których ma zaufanie. Manifestuje swój lęk i strach, poprzez swoje zachowanie, a także często poprzez różne dolegliwości fizyczne. W tym miejscu przypomina nam się stare powiedzenie „paluszek i główka, to szkolna wymówka”. Nie możemy tego przeoczyć ani w domu, ani w szkole. Lęk pojawia się za każdym razem, kiedy dziecko rozpoznaje niebezpieczeństwo, kiedy staje wobec sytuacji, w której zaczyna wątpić w swoje możliwości.

Kiedy słyszymy od dziecka „**nie wiem jak**”, „**nie umiem**”, „**nie poradzę sobie**”, to sygnał, że coś jest nie tak. Jeśli dziecko tak reaguje na nowe zadania, nawet zanim spróbowało je wykonać, to znak, że jego poczucie wartości nie jest zbyt wysokie. Rodzice często zastanawiają się co wtedy robić? Bardzo często próbują dziecku pomóc. Najczęściej mówią- „poradzisz sobie”. Problem w tym, że dziecko bardzo często w to nie wierzy i za wszelką cenę próbuje na różne sposoby obejść innymi drogami sytuację, które w jego mniemaniu po prostu go przerastają.

To, co u dorosłego wywołuje zwykłe poruszenie, dla dziecka może być dużą dawką lęku. Nie powinniśmy też dziecka zmuszać, żeby się jednak przełamało i spróbowało. Należy cofnąć się do źródła i zaobserwować, poszukać sytuacji lub miejsca, w którym narodziły się w dziecku tak silne negatywne emocje i wątpliwości. Niechć dziecka przed pójściem do



szkoły może wcale nie wynikać z tego, że w szkole dzieje się coś złego, problem może tkwić zupełnie gdzie indziej. Jego źródłem mogą być na przykład obawy dziecka przed rozstaniem z rodzicami, lub konfrontacja z grupą rówieśników.

O przeżywaniu silnego lęku mogą świadczyć najróżniejsze objawy:

fizyczne: kłopoty ze snem, częste bóle głowy, kołatanie serca, drżenie mięśni
emocjonalne: zmienność nastroju, wybuchy złości, zachowania agresywne lub wycofanie się, płaczliwość, zamknięcie się w sobie, zahamowania, apatie
psychiczne: trudności w koncentracji uwagi, obniżony nastrój, chwiejna samoocena, niepokój, negatywne **zmiany w zachowaniu:** odmowa wykonywania poleceń, złośliwość, nagminne zapominanie
zaburzenia na poziomie poznawczym: osłabione kojarzenie opanowanego materiału, trudności w skupieniu i utrzymaniu uwagi, zmniejszona zdolność wypowiedzania się, trudności w zapamiętywaniu.

Ignorowanie symptomów alarmowych może spowodować stałe narastanie obciążenia organizmu, a w efekcie do nagłego załamania się odporności i wytrzymałości dziecka.

Stres nie tylko szkolny

Szkoła jest bez wątpienia miejscem, gdzie dziecko doświadcza wielu różnych stresujących sytuacji, ale nie tylko. Wśród istotnych przyczyn stresu, lęku i negatywnych emocji, trzeba wymienić zaburzone relacje rodzinne, spowodowane różnymi problemami, choroby, rozłąki, nieszczęśliwe wypadki. Jedną z przyczyn staje się także coraz częściej, zbyt mała ilość czasu spędzanego wspólnie w gronie rodzinnym. Młodzi dorastający uczniowie poświęcają zaś zbyt dużo czasu mediom, które rozbudzają ich oczekiwania, wprowadzają w świat wirtualnych przyjaźni ale i także i rozczarowań. Wymienione problemy często nakładają się na siebie, a te z kolei rosną wraz z uczniami.

Tym niemniej szkołę wśród winowajców umieścić trzeba. Stres jest jednym z ważnych punktów ukrytego programu szkoły, czyli takiego, którego nie można znaleźć w podręczniku, ale trzeba się nauczyć go kontrolować i zaradzać jego skutkom, **nie poprzez unikanie sytuacji stresowych, ale poprzez stopniowe przyzwyczajanie do ich pokonywania.** Wiedza o stresie, rozważa, wzajemna tolerancja, znajomość dzieci i uważna ich obserwacja pozwoli właściwie wyczuć moment, w którym musimy wkroczyć i pomóc dziecku.

To w szkole dziecko musi poddać się określonym wymaganiom i regułom, ułożyć relacje z rówieśnikami i nauczycielami. Musi poradzić sobie z wieloma nowymi sytuacjami. Męczy je także codzienne wczesne wstawanie i kilkugodzinne siedzenie w ławce. Do tego poddawane jest częstej ocenie nauczycieli i dorosłych. Do powstawania sytuacji stresujących doprowadza także przeciążenie nauką czy zbyt wysokie wymagania w stosunku do możliwości dziecka. Uczniów klas starszych, stresują dodatkowo sytuacje, kiedy muszą wystąpić publiczne, wzbudza to w nich lęk przed znalezieniem się przed oczami koleżanek i kolegów, przed ich opinią. Kto a nas nie pamięta także lęku przed pytaniem na lekcji lub



klasówką? Stresuje ich także brak zrozumienia przez osoby dorosłe, ewentualnych niepowodzeń.

Wobec narastającego poziomu stresu dzieci reagują głównie nieświadomie – zależnie od wieku i źródła stresu. Nie podejmują zabaw z innymi dziećmi, unikają spontanicznych wypowiedzi, na przerwach siedzą same, unikają znalezienia się w centrum uwagi, często są nieobecne w szkole z powodu choroby lub też chodzą na wagary. W młodszych klasach zaburzenia lękowe objawiają się nadpobudliwością ruchową, niecelowymi gestami i tikami. Aby pomóc uczniom przezwyciężać sytuacje stresowe, należy między innymi, wzmacniać ich poczucie własnej wartości.

Poczuć moc w sobie

Jazdy na nartach, pływania, gotowania, rozwiązywania zadań z matematyki mogą nauczyć dziecko inni ludzie, ale o tym, jak ukształtuje się jego poczucie własnej wartości, zależy przede wszystkim od rodziców. Przekonanie na temat samego siebie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Występuje tu prosta zależność, „jak mnie widzą rodzice, tak mnie widzi cały świat”. Jeśli jestem ważny dla nich, to jestem ważny dla wszystkich. Dlatego warto zrobić wszystko, żeby dziecko miało stabilną, wysoką samoocenę.

Kiedy dziecko ma wysokie poczucie własnej wartości, od razu to widać we wszystkich obszarach jego działania: często się śmieje, zachowuje się swobodnie, lubi bawić się z innymi dziećmi, lubi żarty nawet z samego siebie, nie jest obraźliwy, nie manipuluje otoczeniem, chętnie podejmuje nowe wyzwania, jest otwarty na odmienne poglądy, jest kreatywny i ma wiarę we własne możliwości, szanuje potrzeby swoje i innych, a w sytuacji problemowej nie szuka winnych, ale- rozwiązania.

Zapewniamy więc dziecko o jego ważności. Informacje o tym, że jest przez nas kochane i akceptowane takie, jakie jest, przekazujemy głównie poprzez nasze zachowanie, reakcję na płacz, szczerą chęć przebywania z nim, okazujemy mu radości z każdej minuty spędzonej razem. Takie sygnały potrafi prawidłowo rozpoznać już kilkumiesięczne dziecko. Bycie nieobecnym w życiu dziecka odbiera mu poczucie mocy. Nikogo nie przekonamy, że jest dla nas ważny, jeżeli nie będziemy mieli dla niego czasu. Interesujemy się tym, co lubi a czego nie lubi. Wysyłamy dziecku konstruktywne komunikaty, uwierzmy w jego mądrość i rozsądek. Jeśli dostało jedynkę, zapytajmy jak chce ją poprawić? Pokłóciło się z kolegą- zapytajmy jak chce się z nim pogodzić?

„ Najbardziej zachwycającą niespodzianką w życiu jest nagle zdanie sobie sprawy z własnej wartości ” Maxwell Maltz

Opracowała: Małgorzata Wasik- nauczyciel języka polskiego i edukacji wczesnoszkolnej

Literatura:

Portal Logopeda- Stres w szkole

Ewa Nowak- Strefy życia, poradnik rodzica

Portal edukacyjny Perspektywy – Stres szkolny



Artykuł 3

Trudna lekcja miłości?

1. Zrozumienie potrzeb dzieci i rodziców.



Rodzice zastanawiają się: dlaczego jedne dzieci są spokojne, a inne niegrzeczne? Jak wychowywać syna, czy córkę, którzy nie szczędzą problemów? Jak kochać dziecko, które nie słucha, wciąż się buntuje? Zanim skwitujemy, że dzieci są złe i należy im się kara, przede wszystkim warto znaleźć powody ich niewłaściwego zachowania. Agresywne dzieci często bowiem są nierozumiane i krzywdzone.

Dobłą wiadomością dla rodziców jest fakt, iż niegrzeczne dzieci najzwyczajniej w świecie nie istnieją, a problemem jest nie tyle dziecko, co jego zachowanie. Gdy mówimy o niegrzecznym zachowaniu dziecka, mamy na myśli działania, które są przez nas nieakceptowane.

Czytając różne poradniki można powziąć przekonanie, że rodzice powinni być stale w pogotowiu, zawsze na baczność, rozpoznawać sytuacje, potrzeby dzieci, wspomagać, wspierać, korygować, sprawdzać jakość komunikacji z dzieckiem, rozwiązywać trudne sytuacje, opiekować się, zabezpieczać i dawać autonomię ...

Rodzice mają jednak prawo nie chcieć zrobić czegoś, czego oczekują od nich dzieci. Mają prawo powiedzieć o tym wprost. Mają prawo zwracać się o pomoc. Mają prawo do odpoczynku, żalu, złości i zabawy. Mają prawo żądać czasu do zastanowienia się, zanim udzielią odpowiedzi. Nieraz wydaje się, że jakieś uczucie nie nadaje się do wyrażenia, bo może dzieciom zaszkodzić. W rzeczywistości można znaleźć słowa na nieurazowe nazwanie każdego uczucia. **Lepiej żeby dzieci wiedziały co czują rodzice w związku z ich zachowaniami, niż żeby na ten temat fantazjowały. Lepiej też, aby rodzice szanowali własne uczucia, niż przeżywali je w milczeniu. Dbłość rodziców o własne potrzeby wszystkim wychodzi na dobre, ale warto zwrócić uwagę na to, że i rodzice i dzieci muszą nauczyć się odróżniania prawdziwych potrzeb od zachcianek.**

Sposób komunikowania się z dzieckiem jest odbiciem tego, jak je postrzegamy. To bardzo ważne, aby umieć przekazać dziecku pozytywny, prawdziwy obraz jego osoby. Jeśli dorosły z najbliższego kręgu - rodzic, wychowawca – używa ciągle sformułowań „*musisz*”, „*powinieneś*”, „*słuchaj mnie*”, „*jesteś za młody, żeby mieć rację*”, a na każdy protest ze strony dziecka reaguje przemówieniem z mnóstwem argumentów – czego dziecko dowiadyuje się na swój temat? Tego, że dorosły uważa, iż ono samo nie potrafi się domyślić, co ma do zrobienia, że samo nie umie podjąć decyzji, że jego zdanie się nie liczy, a uczucia są nieważne i głupie. Innymi słowy dowiadyuje się, że najlepiej zrobi jeśli zrezygnuje



z samodzielnego oglądu sytuacji i własnych decyzji – co też najczęściej czyni. Nasze słowa i zachowania wywierają stały wpływ na myślenie o sobie, wiarę w siebie i gotowość dziecka do polegania na sobie.

Wynika z tego stały obowiązek rodziców a także wychowawców – **nie wolno traktować lekko znaczenia własnych słów. Nasze dzieci wierzą słowom dorosłych – tych, którzy są dla nich ważni.**

2. Niegrzeczne czy nadpobudliwe?



Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo sprawiają otoczeniu najwięcej trudności wychowawczych ze względu na gwałtowność, niepohamowane reakcje (płacz, złość, bójkę), impulsywność, chaotyczność, chaos myślowy.

Swym postępowaniem zniechęcają do siebie rodziców i wychowawców, nadmiernie absorbując ich uwagę, angażując bez przerwy w swoje sprawy, wyczerpując zapasy całej cierpliwości. Wymagają one bezustannego czuwania nad nimi. Ich nadmierna ruchliwość powoduje nie tylko szkody w domu – nieumyślne niszczenie przedmiotów, lecz także naraża je na niebezpieczeństwo wypadków czy okaleczeń, którym ulegają częściej niż inne dzieci. Każda nowa sytuacja przykuwa ich uwagę na krótko, a wytrwanie przy jednej czynności wymaga tak dużego wysiłku, że bardzo szybko ulegają zmęczeniu. Działają szybciej, niż myślą, nie zwracając uwagi na konsekwencje swojego postępowania.

W zależności od wymagań i tolerancji otoczenia, objawy mogą być mniej lub bardziej przeszkadzające i utrudniające życie dziecka i innych. Jeśli objawy podobne do nadpobudliwości występują tylko w jednej sytuacji, np. tylko w domu, to zapewne nie jest to nadpobudliwość, a warto znaleźć odpowiedź na pytanie, co takiego powoduje, że dziecko właśnie w domu staje się takie niespokojne. Warto też dociekać przyczyn takiego zachowania się dziecka, jeśli ma ono miejsce np. tylko w szkole.

O tym, czy objawy dziecka są aż tak nasilone, że możemy mówić o zaburzeniu, czyli o zespole hiperkinetycznym, decyduje funkcjonowanie, a więc to, czy objawy znacznie utrudniają dziecku życie, stają się źródłem problemów w domu lub w szkole, lub zwykle w obu tych miejscach.

Jeśli jednak dziecko jest bardziej żywe, nieuważne, impulsywne, ale ono samo i wszyscy wokół nie uważają tego za problem i są zadowoleni, to dziecko takie na pewno nie jest nadpobudliwe.

Popularna opinia o dzieciach nadpobudliwych mówi, że tyle jest różnych obrazów tego zaburzenia, ile jest dzieci nadpobudliwych. Lekarze i naukowcy uporządkowali jednak pewne objawy ADHD. Opracowano specjalne klasyfikacje, które mówią, jakie dziecko musi mieć objawy, aby można było u niego rozpoznać daną chorobę. Gdy lekarz rozpozna u Państwa dziecka zespół hiperkinetyczny, w jego karcie wpisze odpowiedni kod z klasyfikacji ICD 10-F. 90. W Polsce przyjęto tę klasyfikację, zgodnie z którą rozpoznajemy



tw. zespół hiperkinetyczny. Lekarze rozpoznają go, jeżeli stwierdzą u dziecka wyraźne, nieprawidłowe nasilenie zaburzeń uwagi, nadmiernej aktywności i niepokoju, które wzmagają się w różnych sytuacjach i utrzymują w czasie, a które nie są spowodowane przez inne zaburzenia, takie jak autyzm i zaburzenia afektywne.

Kryteria diagnostyczne są tu następujące:¹

1. Zaburzenia uwagi	- bardzo szybkie rozpraszanie się(problem z utrzymaniem uwagi na jednym, wybranym bodźcu; - trudności z utrzymaniem ciągłej uwagi podczas wykonywania jednego zadania; - zapominanie poleceń; - trudności z dostosowaniem się do następujących po sobie instrukcji; - trudności z zapamiętaniem o zebraniu wszystkich rzeczy niezbędnych do wykonania danej czynności; - gubienie i zapominanie rzeczy; - trudności ze zorganizowaniem sobie pracy, nauki, zabawy; - trudności z zakończeniem rozpoczętych prac; - przechodzenie do wykonania kolejnej czynności bez ukończenia poprzedniej.
2. Nadmierna impulsywność	- działanie pod wpływem impulsu; - wrywanie się z odpowiedzią; - trudności z zaczekaniem na swoją kolej np. w grach zespołowych; - przerywanie innym, wtrącanie się do rozmowy; - nadmierna gadatliwość; - brak umiejętności planowania zajęć;
3. Nadruchliwość	- częsta potrzeba ruchu; - nadaktywność ruchowa podczas siedzenia (wiercenie się, kręcenie, machanie rękami); - częste wstawanie z miejsca , chodzenie po klasie, bieganie, wspinanie się); - nadmierna hałaśliwość podczas zabawy; - zaczepianie, potrącanie innych.
4. Początek zaburzenia	Początek zaburzenia datuje się nie później niż w wieku 7 lat.
5. Całościowość	Kryteria są spełnione w więcej niż jednej sytuacji, np. połączenie braku uwagi i nadaktywność występujące i w szkole, i w domu lub zarówno w szkole, jak i w innych okolicznościach, gdzie dzieci są obserwowane, takich, jak klinika(potwierdzenie takiej sytuacyjnej rozpiętości zwykle będzie wymagało informacji z więcej niż z jednego źródła, relacje rodziców na temat zachowania w klasie mogą okazać się nie wystarczające).

¹ Danuta Al.-Khamisy, Urszula Gosk, *Model pracy z uczniem z ADHD*, [w:] *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, Materiały dla nauczycieli*, MEN Warszawa 2011.



3. Co robić?

Z trudnościami wychowawczymi w szkole mamy do czynienia wtedy, gdy dziecko sprawia kłopoty w szkole i jest obojętne na wszelkie upomnienia i uwagi nauczycieli.

Co więc robić, gdy nasze dziecko sprawia trudności wychowawcze?



1. Nie należy udawać, że dziecko nie sprawia trudności wychowawczych, jeżeli są na niego skargi, jeżeli późno wraca do domu, jeżeli kłamie.
2. Poznać prawdę o swoim dziecku i przyjąć ją.
3. Szukać przyczyn złego zachowania.
4. Nie obwiniać innych za jego naganne czyny.
5. Kary stosować z umiarem, przemyśleć dokładnie, jak i za co karać, być konsekwentnym.
6. Szukać pomocy u fachowców: w szkole, w poradni pedagogiczno-psychologicznej.
7. Rozmawiać o problemach wychowawczych z innymi rodzicami.
8. Czytać fachową literaturę pedagogiczno-psychologiczną.
9. Być odpowiedzialnym rodzicem.

Z trudnościami wychowawczymi mamy do czynienia wtedy, gdy dziecko sprawia kłopoty w szkole i jest obojętne na wszelkie upomnienia i uwagi nauczycieli, wchodzi w konflikty z rówieśnikami i dorosłymi.

Wskazania do postępowania z dzieckiem nadpobudliwym w domu:

1. Osoba dorosła powinna kontrolować swoje emocje w kontakcie z dzieckiem nadpobudliwym, nie wolno jej reagować wybuchowo, gwałtownie.
2. Gdy dziecko czymś się bawi należy wyeliminować dodatkowe bodźce, które mogą je rozpraszać, na przykład wyłączyć radio, telewizor, schować zabawki z biurka jeśli np. wypełnia zadania w książeczce lub ją ogląda.
3. Dobrze jest, gdy dziecko ma swój pokój, lub część pokoju jako jego własny teren, oraz miejsce do zabawy, przed którym znajduje się czysta ściana, pozbawiona dodatkowych elementów czy dekoracji.
4. Bardzo ważne jest stwarzanie poczucia bezpieczeństwa



i dawanie dziecku do zrozumienia, że się je kocha, ale jest się konsekwentnym i wymagającym.

5. Dziecko nadpobudliwe psychoruchowo powinno mieć zapewnioną w domu atmosferę akceptacji i spokoju.

6. Wymagania należy stawiać w sposób jasny i klarowny, aby dziecko znało swoje obowiązki i wiedziało, jak ma się zachować w danej sytuacji.

7. Należy być konsekwentnym w ustalaniu reguł, obowiązków karceniu.

8. Ważne jest, aby dzienny rozkład zajęć dziecka był uporządkowany, miał jasną strukturę: odpowiednią i tę samą porę wstawania, oglądania telewizji oraz snu.

9. Obowiązki domowe należy dostosować do jego możliwości. Każdy przejaw chaosu trzeba eliminować, a chwalić za dobre wykonanie zadania, oraz doceniać trud włożony w pracę, nawet jeśli dziecko wykonało ją mniej dokładnie. 10. Należy mocno ograniczyć czas oglądania telewizji, wyeliminować programy o treści agresywnej z dużym ładunkiem emocji i szybką akcją.

11. Osoby opiekujące się dzieckiem nadpobudliwym powinny nauczyć się odczytywać jego sygnały ostrzegawcze poprzedzające wybuch. Spokojnie interweniować, aby uniknąć wybuchu, przez odwrócenie uwagi lub spokojnie omówić konflikt.

12. Rodzice powinni codziennie poświęcić trochę czasu na rozmowę i wspólną zabawę.

13. Liczbę dzieci biorących udział w zabawie należy ograniczyć do jednego lub dwóch ze względu na duże rozproszenie i pobudliwość. Dom jest najlepszym miejscem do zabawy, ponieważ można obserwować dziecko i interweniować w każdej chwili.

14. Proponowane zabawy w chwilach wolnych to: lepienie, wycinanie, malowanie, układanie klocków, puzzli, zabawy stolikowe - loteryjki, układanki.

15. Opiekunowie powinni odnosić się do dziecka z wyrozumiałością i cierpliwością, ponieważ jego zachowanie nie wynika ze złości, ale z braku umiejętności kontrolowania swego zachowania.

16. W sytuacji konfliktowej nie wolno zostawiać dziecka zbyt długo w napięciu emocjonalnym. Rozwiązanie konfliktu powinno nastąpić zaraz po sytuacji konfliktowej. Jeżeli mimo wielu wysiłków ze strony rodziców i nauczycieli, dziecko nie poddaje się normalnemu sposobowi wychowania, nie są oni w stanie mu pomóc, wtedy niezbędna jest systematyczna terapia dobrana przez specjalistę.

17. Po zabawach ruchowych wymagających dużej aktywności należy zastosować ćwiczenia wyciszające, na przykład relaksację, ćwiczenia wymagające spokoju, skupienia-wycinanie, wydzieranie, lepienie z plasteliny, kolorowanie.



18. Bardzo ważna jest koncentracja na silnych stronach dziecka. Dziecko nadpobudliwe ma wiele indywidualnych talentów (np. sprawność fizyczna, wyobraźnia przestrzenna albo zdolności przywódcze), ich odkrycie i wzmocnienie prowadzi do rozwoju. Krytyka natomiast podcina skrzydła, demotywuje, wzmacnia częstotliwość prezentowania trudnych zachowań.

Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.
- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyzłościć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów. Choć z twojego dorosłego punktu widzenia są czasami błahе a nawet głupie.
- Znajdź czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów.
- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.
- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, w drodze na zakupy, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów”. Proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.
- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natrączywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to..
- Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.
- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.
- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.



- **Bądź przykładem.** Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- **Wymagaj.** Ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- **Bądź konsekwentny,** aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- **Poznaj przyjaciół** i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ.
- **Szanuj prawo dziecka** do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy.** Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

Cierpliwość jest trudną sztuką, ale wyjątkowo cenną - bez niej niemożliwe jest zbudowanie szczęśliwej i kochającej się rodziny, bo przecież „miłość cierpliwa jest”. Zamiast reagować gniewem, naucz się reagować z miłością. Dziecko nie jest dorosłym... jest małym człowiekiem, który doświadczając, przyglądając się światu, biorąc przykład z rodzica i odnosząc się do jego wskazówek tworzy siebie. To, co często nas denerwuje, wyprowadza z równowagi - jest dla niego po prostu odkrywaniem świata, szukaniem u rodzica odpowiedzi na nurtujące pytania, wyrabianiem swojego podejścia do życia, wartości, nawyków.

Dziecko, które będzie wiedziało czego się spodziewać i zbuduje zaufanie do dorosłego, gdyż nie okłamał go on, że zastrzyk nic nie boli, zwykle będzie spokojniejsze i odważniejsze, będzie się dobrze czuło i dobrze zachowywało.

Trzeba nauczyć dzieci wyrażania uczuć i panowania nad nimi. Jeśli uczucia dziecka nie zostaną zaakceptowane przez dorosłych, zostaną stłumione lub przesunięte do podświadomości lub ulegną zniekształceniu. Takie zniekształcenie może przybrać formę wyparcia, nadmiernej samokontroli, zaprzeczania, unikania, odraczania lub stłumienia.

Niniejszy artykuł oczywiście nie wyczerpuje tematu, jest to jedynie próba racjonalnego podejścia do problemu. Należy wiedzieć, że kiedy czujemy się bezradni, mamy poczucie, że nie rozumiemy zachowań naszego dziecka, warto pamiętać o możliwości spotkania z psychoterapeutą, psychologiem czy pedagogiem. Praca z profesjonalistą może dać rodzicowi poczucie wsparcia, ale też i wiedzy o tym, co warto robić w kontakcie z dzieckiem, na co zwrócić uwagę, jak rozumieć jego zachowania.

Opracowała: Dominika Kulig- nauczyciel języka polskiego



Literatura:

1. Al.-Khamisy, Urszula Gosk, *Model pracy z uczniem z ADHD*, [w:] *Podniesienie efektywności kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, Materiały dla nauczycieli, MEN Warszawa 2011.
2. Bednarska T., *Nadpobudliwość psychoruchowa* [w:] *Rozpoznawanie i reedukacja uczniów o częściowo zaburzonym rozwoju psychomotorycznym*, (red. M. Szumiak), Kraków 1982.
3. Makowska J., *Dzieci trudne do kochania*, Instytut Wydawniczy CRZZ, ' '
4. Russel A. Barkley, *Dzieci nadpobudliwe i roztargnione* [w:] *Świat nauki*, XI/1998.
5. Spionek H., *Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych*, Warszawa 1970.
6. Spionek H., *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka*, Warszawa 1965.

Artykuł 4

CO RODZICE POWINNI WIEDZIEĆ O GRACH KOMPUTEROWYCH?

Wobec silnego zainteresowania grami komputerowymi wśród dzieci warto przyjrzeć się konsekwencjom tego rodzaju zabawy dla rozwoju psychospołecznego młodych graczy. Zdania na temat oddziaływania gier komputerowych na dziecko są bardzo podzielone.

Z jednej strony mówi się o ich rozwijającym i edukacyjnym wpływie na dziecko, a z drugiej na negatywny wpływ przemocy obecnej w wielu grach.

Pozytywne aspekty korzystania z gier komputerowych

Umiejętne korzystanie z programów komputerowych może przynieść wiele korzyści. Komputer można wykorzystać jako narzędzie stymulujące rozwój dziecka, wyznaczając rozsądne zasady korzystania z niego i dobierając odpowiednie do wieku dziecka programy i gry komputerowe. Jednocześnie stwarzając okazje do rozwoju poza komputerowych zainteresowań dziecka. Specyfika zabawy grami komputerowymi wymaga od gracza znacznej koncentracji uwagi oraz sprawności w zakresie, spostrzegawczości oraz skrócenie czasu reakcji na bodźce. Niektórzy badacze wskazują na wzrost rozwoju zdolności przestrzennych u dzieci, w tym wyobraźni przestrzennej. Dzięki doświadczeniom sukcesu i satysfakcji z gry wzmacnia się samoocena dziecka, poczucie sprawczości i kontroli.

Wpływ gier komputerowych zależy również od ich treści. Gry edukacyjne i logiczne pozytywnie oddziałują na dziecko.

Gry komputerowe stymulują procesy umysłowe, korzystnie wpływają na intuicję i myślenie hipotetyczne oraz poprawiają podzielność uwagi. Może to m. in. przyczynić się do poprawy umiejętności czytania czy podniesienia wyników w nauce.



Fascynacja światem wirtualnym rośnie wraz z wiekiem:

1. Aż do ukończenia 2 r. ż.- dziecko jest zainteresowane głównie manipulowaniem przyciskami klawiaturze/ joysticku, zdolność do koncentracji uwagi jest ulotna.
2. Po ukończeniu 2- 3 r. ż.- dziecko jest zainteresowane ekranem, chociaż nie rozumie jeszcze treści opowieści, aluzji.
3. Po ukończeniu 6 r. ż.- dziecko jest zainteresowane rozwojem opowieści, zaczyna rozumieć związek przyczynowo- skutkowy poszczególnych scen.
4. Od 9 do 12 r. ż.- zainteresowanie grami komputerowymi zdecydowanie przeważa nad telewizją

Negatywne aspekty korzystania z gier komputerowych.

Negatywny wpływ niezależny od treści gier dotyczy szczególnie emocjonalnego uzależnienia od gier komputerowych. Jednak na początek warto wspomnieć o konsekwencjach zdrowia fizycznego.

Niekontrolowane, a co za tym idzie, niewłaściwe korzystanie przez dziecko z komputera może prowadzić do wielu schorzeń fizycznych. Badania prowadzone na świecie stwierdzają związek między wzrostem występujących u dzieci chorób, a długotrwałym siedzeniem codziennie przed monitorem. Promieniowanie emitowane przez monitor komputera przyczynia się do licznych chorób oczu,(zapalenie spojówek, pieczenie, podrażnienie, łzawienie, osłabienie wzroku czy zespół suchego oka). Ciągłe przebywanie przed komputerem, powoduje liczne schorzenia stawów, wady postawy, zwiotczenie mięśni, otyłości czy ogólne obniżenie sprawności fizycznej. Dziecko rezygnuje z ruchu i uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu na korzyść komputera. Gry komputerowe bardzo negatywnie wpływają na układ nerwowy dziecka. Szczególnie oglądanie scen przemocy powoduje stany lękowe, koszmary senne, moczenie nocne i zwiększoną agresję.

Niekontrolowane korzystanie z gier komputerowych, w świetle badań, może powodować zwiększone ryzyko schorzeń alergicznych. Innym zagrożeniem jest zaburzenie przemiany materii i wzrost cholesterolu. Związane jest to z siedzącym charakterem tej formy rozrywki połączonym z niezdrowymi przekąskami.

Coraz częściej spotkać się można ze zjawiskiem uzależnienia od gier komputerowych.

Uzależnienie to zależność człowieka od osoby bądź czynności lub rzeczy Uzależnienie może przybierać dwie formy; fizyczną i psychiczną.

Uzależnienie od gier komputerowych należy do drugiego rodzaju. Objawami, jakie obserwuje się u osób uzależnionych to: zaburzenia koncentracji uwagi, stany lękowe,



fantazjowanie, kłamstwa, osłabienie więzi rodzinnych, słabe nawiązywanie kontaktów społecznych, niepokój czy też zanik wrażliwości wobec innych.

Sygnalami ostrzegawczymi przed uzależnieniem od gier są: zatracenie poczucia czasu, przedłużanie kontaktu z tym medium, zaniedbywanie obowiązków, w tym szkolnych, bóle kończyn związane ze zbyt długim czasem spędzonym przed monitorem lub bóle głowy.

Osoby uzależnione od gier komputerowych nie mogą normalnie egzystować.

Gra staje się czymś najważniejszym w ich życiu, a w kontaktach z rodzicami i rówieśnikami pojawiają się trudności. Z badań psychologicznych wiadomo, że dzieci spędzające całe dnie przed komputerem mają upośledzone zdolności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami

Ponadto obserwuje się kompulsywne powtarzanie pewnych zachowań, brak zainteresowania innymi formami aktywności oraz specyficzne objawy psychiczne i fizyczne w przypadku zaprzestania uzależniającej aktywności. Uniemożliwienie ponownego kontaktu z grą komputerową może spowodować „syndrom odstawienia”

Przypomina on wystąpienie objawów o tle nerwicowym: lęki, stany depresyjne, włącznie z próbami samobójczymi, dyskomfort psychosomatyczny, zaburzenia trawienne (zanik łaknienia, poczucie zmęczenia, wyczerpanie, osłabienie, bóle i zawroty głowy, bóle mięśni i stawów, nudności, zaburzenia widzenia). Oprócz bezsenności w nocy może pojawić się senność w ciągu dnia- wreszcie lęk przed zaśnięciem spowodowany rozmaitymi przywidzeniami pojawiającymi się w stanie półsnu.

Gry komputerowe oferują młodemu odbiorcy barwny świat fikcji z wykreowanymi, sztucznymi bohaterami. Kontakty z żywymi ludźmi dziecko zastępuje kontaktami z postaciami z gier czy też anonimowymi użytkownikami Internetu.

W dobie rozwijających się technologii multimedialnych pojawia się jeszcze jedno zagrożenie. Dla młodego odbiorcy wirtualny świat może stawać się jego światem dominującym. Młodzi gracze często dłużej przebywają w towarzystwie bohaterów gier komputerowych, niż z rodziną. Gry stają się substytutem kontaktów społecznych, zanika więc potrzeba szukania ich w rzeczywistości.

Badania poświęcone wpływowi gier komputerowych na wyniki w nauce są niejednoznaczne. Część badaczy w swoich pracach wykazało negatywny wpływ gier na wyniki uzyskiwane w szkole. Jednocześnie inne badania zaprzeczyły, aby istniał związek między korzystaniem z gier, a szkolnymi osiągnięciami młodych ludzi. Niekontrolowany i nadmierny kontakt z mediami może prowadzić do osłabienia aktywności twórczej, zubożenia słownictwa, przyswajania wulgaryzmów i zwrotów niepoprawnych językowo.



Podsumowując – należy unikać gier, które powodują negatywne odczucia (lek odrazę, grozę, złość, agresję), a przedstawiony w nich świat opiera się na przemocy, niszczeniu, znęcaniu się, poniżaniu oraz takich, które prezentują negatywne wzorce osobowe. Nauczyciele i rodzice powinni przekazać dzieciom właściwe odniesienie do gier komputerowych, nauczyć korzystania z komputera jako narzędzia, zainteresować grami rozwijającymi ich osobowość. Należy pomóc dzieciom rozwijać intelekt, aby umiały świadomie wybierać. Rozumne korzystanie z komputera oraz gier komputerowych powinno być bogactwem i służyć rozwojowi młodego człowieka, a nie może stać się nieszczęściem i uzależnieniem.

Rola rodziców z uzależnieniem dziecka od gier komputerowych

Każdy rodzic musi wiedzieć, że jeżeli jego dziecko spełnia co najmniej 4 z poniżej przedstawionych kryteriów to jest uzależnione od gier komputerowych:

1. Dziecko udaje, że się uczy, kiedy tymczasem godzinami siedzi przed ekranem monitora.
2. W czasie gry wpada w stan przypominający trans.
3. Próby ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze napotykają silny opór, nawet agresję.
4. Niechętnie spotyka się z kolegami, brak mu przyjaciół, woli komputer niż ruch na świeżym powietrzu.
5. Nie potrafi odpoczywać i nie wzrusza się

Rodzice nie mogą pozostać obojętni wobec korzystania przez dziecko z gier komputerowych. Powinni nie tylko uświadamiać dziecku istniejące zagrożenia, ale też kontrolować sposób, zakres i charakter kontaktu z nowoczesnymi mediami.

W rodzinie niezbędne jest stwarzanie sytuacji wychowawczych lub wykorzystywanie naturalnych sytuacji do pobudzania wyobraźni dziecka, jego zainteresowań i rozwijania zdolności. Potrzebne są wspólne rozmowy, refleksja nad życiem i postępowaniem innych osób oraz własną aktywnością. Niezastąpione jest bycie razem- wspólne wyjścia, spacer, wspólne czytanie, oglądanie telewizji i wspólne korzystanie z komputera.

Ważne jest właściwe gospodarowanie czasem młodego człowieka, właściwe proporcje okresów nauki, odpoczynku i rozrywki.

Dziecko musi czuć, że rodzic jest stale przy nim i zawsze służy mu wsparciem i pomocą, kiedy tego potrzebuje. Rodzic dbający o bliskość z dzieckiem to przede wszystkim rodzic obecny w życiu dziecka. Daje on do zrozumienia, że mimo niezadowolenia z zachowania dziecka, jego krnąbrności, buntu, a także mimo własnych kłopotów nie zrezygnuje z bycia rodzicem, nie porzuci swojego dziecka, będzie je kochał



i zawsze zachowywał się tak jak na rodzica przystało. Taki komunikat można przekazywać dziecku na co dzień w różny sposób, ale w sytuacjach szczególnie trudnych- bardziej stanowczo.

W przypadkach wybuchów agresji, rodzic powinien stanowczo pokazać dziecku, że nie akceptuje takiego zachowania. Powinien pochwalić również dziecko, kiedy znajdzie ono rozwiązanie konfliktu np. z rówieśnikiem nie uciekając się przy tym do aktów agresji

Kilka wskazówek dla rodziców w postępowaniu z dzieckiem korzystającym z gier komputerowych:

1. Kontrolować wybraną grę- w momencie zakupu zawsze należy czytać, jakie są cechy charakterystyczne gry przedstawione na opakowaniu i sprawdzić zawartość gry. System PEGI (*Pan European Game Information*) jasno precyzuje do jakiej grupy wiekowej dany produkt jest skierowany. Można też stosować programy zabezpieczające. Nie wolno dziecku zostawić decyzji co do wyboru gry.

Rodzic może przeglądać z nim magazyny komputerowe i wspólnie ustalać, które gry się dla niego nadają, a które nie. Nie można zaniedbywać sprawdzenia również gier pożyczonych od przyjaciół.

Rodzic powinien się postarać, by być „na bieżąco” z terminami technicznymi, żargonem, znaczeniem symboli i skrótów. W ten sposób będzie potrafił ocenić informację o grze wydrukowaną na opakowaniu.

Powinien się starać wybierać gry logiczne, zręcznościowe, symulacje, rozgrywki sportowe. Unikać gier zawierających walki, zabójstwa, wojny i bitwy.

Gra powinna być interaktywna, mieć fabułę i być wysokiej jakości technicznej.

Dla rozwoju dziecka najbardziej użyteczne są gry, które oprócz szybkości reakcji i zdolności koordynowania wzroku z ruchem rąk, wymagają wykorzystania fantazji, zdolności logiczno-matematycznych i kreatywności.

2. Różnicować rodzaj gier- należy brać pod uwagę rodzaj gry w zależności od wieku dziecka.

3. Zachęcać do wymiany gier z przyjaciółmi- w ten sposób dziecko będzie zawierało znajomości i nawiązywało nowe przyjaźnie. Dziecko będzie dzieliło się wspólnie emocjami z innymi dziećmi. Dziecku siedzącemu samotnie przed ekranem komputera grozi zamknięcie się w samotnym świecie ożywianym tylko przez ulotne fantazje.

4. Wprowadzać ograniczenia czasowe gry. Precyzyjnie określać granice czasu grania na komputerze oraz ustalić hierarchię. Najpierw należy odrobić zadania domowe, później



zajęcia pozaszkolne, jak sport czy muzyka i na końcu gry komputerowe. Zaleca się, aby nie pozwalać dzieciom grać na komputerze rano, bezpośrednio po przebudzeniu, ani też wieczorem, po godzinie 22:00. Przeciętnie nie należy przekraczać limitu 1 godziny dziennie.

Można zwiększyć tę ilość podczas weekendów i miesięcy zimowych, ale w okresie letnim powinno się zachęcać do gier i zabaw na świeżym powietrzu.

5. Mieć wspólny udział w grze komputerowej. Rodzic powinien okazjonalnie zagrać z dzieckiem.

W ten sposób zaoferuje mu swą pomoc i wyjaśni wszelkie wątpliwości. Zwiększy to zdolność rozumienia fabuły, bohaterów i zdarzeń.

Nie należy pozostawiać dziecka samego sobie, bowiem komputer nigdy nie zastąpi rodziców.

Samotność i brak odczuwalnej miłości to przyczyny nie tylko tego nałogu.

6. Nie wolno instalować sprzętu komputerowego w pokoju dziecka. W ten sposób traci się kontrolę wykorzystywania tych urządzeń. Najlepiej jest ulokować takie urządzenia w miejscu, gdzie wszyscy mają do niego dostęp.

7. Wprowadzić zakaz jedzenia przekąsek i słodczy przed komputerem. Dziecko odruchowo, kompulsywnie i bezwiednie spożywa niezdrowe przekąski w czasie pasjonującej gry. W ten sposób zaczyna źle się odżywiać, co grozi rozwojem otyłości.

8. Kontrolować postawę dziecka. Jeśli dziecko przez długi czas zachowuje niewłaściwą postawę przed komputerem, grozi mu ryzyko zdeformowania kręgosłupa.

9. Regulować pozycję ekranu. Powinien on być nieco poniżej poziomu oczu. Prawidłowa odległość między graczem a ekranem to 50 – 70 cm. Należy wyeliminować refleksy świetlne, regulując jasność i kontrast. Jeśli dziecko zbliża się do ekranu, żeby widzieć, wówczas należy skontrolować wzrok u okulisty

Reasumując, warto pokazywać dziecku piękno pozakomputerowego świata bez obecności gier. Właściwa atmosfera rodzinna, dobry kontakt uczuciowy, rozmowy, wspólne rozrywki i zabawy z dzieckiem mogą sprawić, że nie będzie ono uciekać w samotność wirtualnej rzeczywistości. Komputer, jak wszystko co nas otacza, może być wspaniałym narzędziem rozwoju i źródłem radości lub nieumiejętnie używany, przyczyną problemów.

Czym będzie dla naszych dzieci, zależy w dużej mierze od nas samych.

Opracowała Monika Rożkiewicz- nauczyciel religii

Bibliografia

-Bednarek J., Andrzejewska A.: Cyberswiat. Możliwości i zagrożenia. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009.

-Chocholska P., Osipczuk M.: Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Hachette Polska sp. z o.o., Warszawa 2009.

-Gała A., Ulfik I.: Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na psychikę dzieci. Wydawnictwo Artom, Lublin 2000.

Artykuł 5

Moje dziecko w sieci...komputerowej



W obecnych czasach komputer stanowi jeden z elementów składających się na wyposażenie domu, dzięki specjalnym oprogramowaniom i dodatkowym unowocześnianym oprzyrządowaniom stał się również przedmiotem o charakterze funkcjonalnym. W wielu z naszych mieszkań odnajdujemy przecież: domowe kina, małe wydawnictwa, studia nagrań czy salony gier. Niemal od początku lat 90., mamy możliwość *przekraczania granicy* rzeczywistości realnie istniejącej i odnalezienia się w świecie wirtualnym, który, niestety kryje w sobie również liczne niebezpieczeństwa... Najbardziej narażone są na nie nasze dzieci. Zdaniem psychologów fascynacja komputerem u dziecka wiąże się z poszczególnymi fazami jego rozwoju. Oto one:

pierwszy etap: do ukończenia 2 roku życia dziecko głównie manipuluje przy klawiaturze czy joysticku; koncentracja uwagi na obrazach jest ulotna, a pojmowanie tego, co dostrzega, trudne do sprawdzenia

drugi etap: po ukończeniu 2-3 lat dziecku zaczyna podobać się to, co widzi; Jeśli włożymy dziecku do rączki myszkę, bawi się nią, bazgrząc po ekranie i poruszając kursorem,

trzeci etap: po ukończeniu 6 roku życia dziecko coraz bardziej zaczyna interesować się rozwojem opowieści, rozumieć związki między scenami i pojmować znaczenia,

czwarty etap: 9-12 rok życia zainteresowanie dziecka grami komputerowymi i Internetem zdecydowanie przeważa nad zainteresowaniem telewizją; Jeśli dziecko ma stały dostęp do komputera, fascynacja nim staje się dominująca.





Komputer dzięki nieograniczonym możliwościom (Internet, programy graficzne, edukacyjne, portale społecznościowe, komunikatory) niewątpliwie motywuje naszych młodych użytkowników do poznawania nowych treści, pogłębiania wiedzy czy rozwijania umiejętności, np. wpływa na ich kreatywność, koncentrację, rozwijanie i wzbogacanie zdolności poznawczych, współdziałanie twórcze z rówieśnikami etc.

Według sondażu przeprowadzonego w naszej szkole w październiku 2013 r.:

100% uczniów klas z poziomu szkoły podstawowej IV-VI ma dostęp do komputera oraz sieci internetowej w swoich domach.

Korzystając z komputera, uczniowie najczęściej: grają w gry komputerowe, komunikują z innymi użytkownikami, szukają niezbędnych informacji.

Prawie 30% uczniów przyznaje się do wejścia na stronę nie przeznaczoną dla dzieci.

Większość z nich spędza przed komputerem około 1 godz. dziennie raz lub kilka razy w tygodniu.

Kilku ankietowanych uczniów przyznało, że spędzają przed komputerem około 4 godzin codziennie.

Większość uczniów klas VI, około 80%, posiada swoje profile na portalach społecznościowych (najczęściej Facebook) podczas gdy w kl. IV są to pojedyncze osoby – 5%.

Uczniowie przyznają, że korzystają z sieci zarówno w obecności rodziców, jak również pod ich nieobecność lub w towarzystwie koleżanek, kolegów.

Około 40% uczniów przyznaje, że niekiedy rodzice nie są świadomi; do jakich celów wykorzystują sieć.

Powszechny dostęp do komputerów i Internetu jest nie tylko dobrodziejstwem, ale również stanowi zagrożenie dla dzieci i nastolatków. Poniżej przedstawiamy te najistotniejsze:

- zagrożenie *wtórny analfabetyzmem*; na czatach, Facebooku, dotyczy to również telefonów komórkowych - nie obowiązują zasady gramatyczne ani ortograficzne; z tego powodu używane skróty i neologizmy dziecko przenosi do szkoły i języka codziennego;
- zbyt długie spędzanie czasu przed ekranem pogarsza wzrok i powoduje wady postawy; te ułomności nazwano już epidemiami XXI wieku;
- niebezpieczne kontakty, na które narażone są dzieci korzystające z komunikatorów, czatów i portali społecznościowych; podają one nieznanym osobom prywatne informacje, dane osobowe, umawiają się z nieznajomymi z sieci na spotkania
- kontakt z niebezpiecznymi treściami; należą do nich filmy, teksty, zdjęcia prezentujące przemoc, niezdrowe postawy i zachowania, tj. używki, uczestnictwo w sektach, strony pornograficzne, hazard, anoreksję;



niebezpieczne są gry internetowe zawierające akty seksu i przemocy; dziecko może zatracić



poczucie realności;

cyberprzemoc, nowe oblicze przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem poczty elektronicznej, czatów, komunikatorów, stron internetowych, blogów, serwisów społecznościowych.

Uzależnienia (infoholizm), np. od jakże popularnych gier komputerowych.

Rodzice zdają sobie sprawę z zagrożeń, jakie niesie za sobą Internet, jednakże nie umieją o nich z dziećmi rozmawiać.

Dbamy o bezpieczeństwo naszych dzieci w sieci

W przypadku komputera i Internetu należy wprowadzić zasady, obowiązujące w życiu: nie wolno dziecku grać przez 7 godzin w piłkę ani spotykać się ze znajomymi o 3 nad ranem ! Dlaczego miałyby przez wiele godzin dziennie używać Internetu w czasie, kiedy powinno się uczyć lub spać. Czas spędzany codziennie przy komputerze nie powinien przekraczać:

- a) dla dzieci w wieku przedszkolnym: 20-30minut,
- b) dla dzieci w wieku szkolnym: 1 godziny,
- c) dla dzieci w wieku od 12 lat: 1,5 godziny,

Do momentu ukończenia szkoły podstawowej dzieci nie powinny posiadać w pokoju własnego komputera, w ten sposób rodzice lepiej nadzorują korzystanie z komputera rodzinnego.

1. Wybierając programy dla dzieci, rodzice powinni zawsze zwracać uwagę na podaną propozycję wiekową.
2. W celu ograniczenia i kontrolowania czasu można nastawić budzik lub zastosować program kontroli rodzicielskiej.
3. Odległość oczu dziecka od ekranu powinna wynosić 80 cm. Dotykane przez nie ekranu monitora powinno być całkowicie zabronione.
4. Starajcie się poznać jego internetowych kolegów. Upewnijcie się, że jeśli dziecko zechce spotkać się z kimś poznanym przez Internet, spotkanie odbędzie się w miejscu publicznym. Należy dziecku towarzyszyć.
5. Dbając o dobro Waszych dzieci poproście je, by informowały Was o każdym przejawie nieestosownego zachowania wobec nich w trakcie korzystania z sieci.
6. Zwracajcie uwagę na to, jakie dane podaje dziecko komunikując się z kimś przez Internet. Nie powinny być to: adres, numer telefonu, miejsce pracy i numer do rodziców, miejsce i nazwa szkoły, zdjęcia swoje, rodziny i znajomych.
7. Uczcie krytycznego podejścia do internetowych informacji, gdyż nie wszystkie są wiarygodne. Warto zainstalować programy filtrujące w komputerze – dzięki nim uniemożliwicie młodszym dzieciom korzystanie z niedozwolonych treści i stron.

Warto spróbować wspólnie ustalić sposoby korzystania z komputera. Wspólnie ustalone zasady powinny zawierać: czas korzystania z komputera, listę bezpiecznych stron internetowych. Zasady można spisać lub narysować. Należy je koniecznie podpisać. Przed *podpisaniem kontraktu* warto porozmawiać z dzieckiem o zagrożeniach, na które mogą natknąć się w Internecie.

Można wykorzystać *sieć* do wspólnej zabawy z dzieckiem. Istnieje wiele stron, na których znajdują się ciekawe gry, bajki, a także różnorodne programy edukacyjne. Dobrze jest



również założyć dziecku jego konto użytkownika, pozostawiając poza jego zasięgiem plików dorosłych.

Pamiętajmy, że żaden z programów nie zastąpi Rodzica. Dlatego bądźmy dla swojego dziecka towarzyszem w jego rozwoju – dbajmy o to, by czasem chciało wyłączyć komputer, aby doświadczyć wspólnie z Rodziną świata, który dzięki niej poznaje.

Pamiętajmy, że jesteśmy odpowiedzialni za życie, zdrowie i bezpieczeństwo naszych dzieci. W przypadku podejrzenia, że zagraża mu jakiekolwiek niebezpieczeństwo w związku z korzystaniem z Internetu, należy powiadomić policję.

Internet i jego możliwości są dzisiaj ogromne i z każdym dniem się zwiększają. Czekają nas i nasze dzieci nowe przestrzenie, wyzwania ale i zagrożenia, których nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć, dlatego tak ważne są rozmowy o zagrożeniach, nauka krytycznego podejścia do internetowych informacji i umiejętność znalezienia pomocy w razie zagrożeń. Niezmiernie ważne jest też bezpieczeństwo zasobów komputera w domu dostępnego dla rodziców i dzieci.

Opracowała: Małgorzata Młynarczyk - nauczyciel wiedzy o Polsce

Źródła: Bartosz Danowski, Alicja Krupińska *Dziecko w sieci* wydawnictwo Septem
<http://www.familie.pl> <http://www.wieszjak.pl> <http://www.twojelekcje.pl> <http://antyweb.pl>
<http://www.polskieradio.pl> pill-zagrozenia.wsieci.blogspot.com <http://dziecisawazne.pl>
<http://mukakis.pl/> <http://www.antywirusowe.net/> <http://www.twojelekcje.pl> *Dostęp do Internetu* © fot. mat. Prasowe Wikipedia

Artykuł 6

Rodzicu! I Ty możesz pomóc dziecku w nauce pisania

Nauka pisania to jedna z najważniejszych umiejętności kształtowanych w pierwszym etapie edukacji szkolnej.

Nasi dziadkowie obowiązkowo uczyli się w szkołach kaligrafii. Ćwiczyli w ten sposób charakter swojego pisma i wprawiali rękę. Każdy z nas czytał na pewno taki tekst (list, życzenia, wypracowanie), którego pismo wprawiało w zachwyt.

Dziś najmłodsi zamiast papieru i długopisu wybierają wygodniejszą w użyciu klawiaturę. Naukowcy są zgodni, że cierpi na tym dziecięca wyobraźnia, kreatywność, pamięć oraz rozwój fizyczny i umysłowy. Dzieci nie są przygotowane pod względem manualnym do prawidłowego chwytania ołówków i kredek, gdyż komputerowe myszki i joysticki nie dają możliwości ćwiczenia chwytu pęsetkowego, w którym trzyma się długopis czy nożyczki.

Drodzy Rodzice!

Starajmy się wesprzeć dziecko w trudnym zadaniu nauki pisania. Ćwiczenia w domu razem z rodzicami mogą sprawić, że nauka stanie się przyjemnością, ponieważ wielu dzieciom lekcje w szkole nie wystarczają do biegłego opanowania tej umiejętności. Piszą niestarannie, mylą linie, nie zachowują właściwych kształtów i połączeń liter. Zbyt lekko lub zbyt mocno naciskają narzędziem pisarskim na papier. Ręka szybko się męczy. A to właśnie ręka odgrywa główną rolę w nabyciu umiejętności pisania.



Towarzysząc dziecku możecie pomóc rozwinąć im sprawność ruchową, kształtować prawidłowy chwyt, właściwą postawę oraz koordynację wzrokowo-ruchową, co pozwoli na doskonalenie techniki pisania.

Uczniowie po kilku latach nauki „zdobywają” nie tylko wiedzę, ale również liczne wady postawy. Prowadzą do tego złe nawyki: nieprawidłowa pozycja podczas siedzenia (siedzenie z podwinętą nogą), niewłaściwe noszenie plecaków (na jednym ramieniu), pisanie lub rysowanie z jedną ręką opartą, a drugą wiszącą poza blatem stołu. Wady postawy same nie ustępują, dzieci z nich nie wyrastają – **wady nieleczone utrwalają się i pogłębiają**. Doprowadza to do zaburzeń w sylwetce dziecka, a potem do utraty zdrowia.

Wpajajmy dzieciom nawyki przyjmowania prawidłowej postawy ciała od najmłodszych lat, pamiętając, że zdrowy kręgosłup to zdrowe życie.

Wg prof. dr E. Schmidt specjalisty ds. ortopedii **przestrzeń pracy** musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb osoby, która z niej korzysta.



Pamiętajmy, że:

- na ergonomię pracy przy biurku w równym stopniu wpływają **odpowiednie meble i oświetlenie**
- w czasie pisania uczeń powinien siedzieć wyprostowany. Obie ręce powinien mieć oparte na przedramionach, a rękę piszącą ułożoną wyżej niż rękę przytrzymującą zeszyt. Chcąc zachować prawidłową postawę, stopy muszą być oparte o podłogę
- jeśli uczeń pisze prawą ręką **światło** powinno padać z lewej strony, jeśli lewą z przeciwnej
- ważne jest używanie właściwego **narzędzia do pisania** (nie może być zbyt ciężkie, zbyt cienkie, zbyt grube)
- pisząc ołówkiem (dokładnie zatemperowanym) uczeń ma możliwość stałej korekty nieprawidłowo pisanych liter i wyrazów
- powinniśmy poprawiać nieprawidłowy **chwyt pisarski** (np. ołówek trzymany w piąstce)



Nauka pisania nie należy do zadań łatwych. Wymaga poświęcenia, skupienia, koncentracji. Dla dzieci jest często monotonna, długa i nieciekawa. Aby nasze dziecko chętniej chwyciło w domu za ołówek wzbogaćmy ją o różne ciekawe zabawy i formy ćwiczeń pobudzających jak najwięcej zmysłów.

Ćwiczenia utrwalające poprawne odtwarzanie liter:

- lepienie liter z plasteliny, ciasta
- rysowanie liter na piasku, mące, śniegu
- wyszukiwanie liter w tekście
- segregowanie obrazków z daną literą
- kojarzenie kształtu litery z nazwą obrazka
- pisanie litery z komentarzem (piszę d jak dom)

Na poziom graficzny prac dziecka duży wpływ ma ogólna ruchowa sprawność rąk.

Zabawy angażujące ręce i dłonie mogą pomóc tę sprawność poprawić:

- „siłowanie na rękę”
- „strzepywanie dłoni z wody”, uderzanie palcem o palec
- nakładanie jedną dłonią kubka większego na mniejszy (zasada matrioski)

Zabawy te mogą być doskonałym przerywnikiem podczas odrabiania lekcji.

Ćwiczenia regulujące napięcie mięśniowe ręki:

- malowanie pędzlem, palcami
- wycinanie po linii prostej, falującej, łamanej
- wycinanie figur geometrycznych

Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania:

- rysowanie szlaczków rozpoczętych od lewej strony
- kreślenie linii pionowych i poziomych
- rysowanie okręgów i spirali

Wszystkie te ćwiczenia są doskonałym przykładem usprawniania grafomotoryki ucznia. Zalecane są szczególnie w początkowym etapie nauczania. Bogatszy zestaw ćwiczeń znajduje się w specjalnych kartach do rysowania i pisania przygotowanych przez edukacyjny portal dla dzieci „www.bazgroszyt.pl” oraz „www.superkid.pl”.

Wspólne tworzenie laurek, zaproszeń i rysunków z własnoręcznymi życzeniami - to połączenie zabawy z nauką oraz okazja do obdarowania najbliższych (babci, dziadka) cudownym prezentem.



27



D. Gajda, „Ładnie piszę – terapia reki i umiejętności grafomotorycznych w młodszym wieku szkolnym”, www.edux.pl
„Jak nauczyć dziecko ładnie pisać”, <http://zakupydladziecka.pl/uczen/rozwoj-i-edukacja/704-jak-nauczyc-dziecko-ladnie-pisac>
M. Zagozdon, „Program kaligrafii czyli nauki prawidłowego pisania dla uczniów klas pierwszych”, www.sp1.tm.pl

Artykuł 7

RODZICE PODCZAS ODRABIANIA ZADAŃ DOMOWYCH

*W dzieciństwie niewiele zależy od nas ,
wiele zaś od tych, którzy są z nami*

Zdajemy sobie sprawę jak bardzo nasze dzieci uczęszczające do dwóch szkół są obciążone lekcjami, dodatkowymi zajęciami pozaszkolnymi oraz pracami domowymi. Zajmuje im to praktycznie czas od rana do wieczora. Aby przy takim nawale obowiązków mogły osiągnąć zamierzony efekt czyli przyswojenie sobie określonego zakresu materiału niezbędna jest właściwa organizacja ich pracy. Pierwsze kroki sprawnego systemu uczenia się powinny zacząć się w domu.

Podstawą musi być przede wszystkim systematyczność pracy. Pozwala to w dziecku wyrobić pewien pozytywny nawyk dzięki któremu przełamuje opory w uczeniu się. Musimy starać się wykorzystać czas przeznaczony na pracę domową w sposób efektywny. Polegać to powinno na jakościowym podejściu do zadanej pracy a nie wypełniania czasu bezproduktywnym „siedzeniem nad książkami”. Należy uświadomić dziecku sens przyswajania sobie wiedzy oraz pokierować dzieckiem w ten sposób aby to ono samo wykazało zainteresowanie danym tematem.

Wasza rola jako rodziców jest ogromna ze względu na szczególną więź z dzieckiem. W wieku kilku lat dziecko nie ma jeszcze wyrobionego nawyku uczenia się. Należy go stopniowo do tego przygotować zaczynając od klas początkowych. Dobre, efektywne pomaganie dziecku wpływa bezpośrednio na wyniki w nauczaniu. Ale najpierw zadajmy sobie pytanie: **Co to jest praca domowa**, nazwana przez teoretyków pedagogów „zadaniem”, „praca domową”, „pracą międzylekcyjną”, „nauką własną” , „pracą samodzielną”? Bez względu na nazwę z jaką mamy do czynienia, jest jednym z bardzo ważnych sposobów utrwalania i pogłębiania wiedzy ucznia. Jest ona uzupełnieniem i dalszym ciągiem pracy lekcyjnej, ponadto wdraża ona do samodzielności w myśleniu , uczy podejmowania codziennych obowiązków, kształtuje charakter i wolę, rozwija inicjatywę, pomysłowość, kształtuje pozytywny stosunek do pracy. Ma ogromne walory dydaktyczne i wychowawcze.

Co powinniśmy wiedzieć o uczeniu się? Uczymy się "od ogółu do szczegółu". Na początku zapoznajemy się z treścią całości, a dopiero potem skupiamy się na szczegółach. Najlepiej pamiętamy początek i koniec z tego, czego się uczymy. Najgorzej zapamiętujemy wiadomości ze środka.

Większego skupienia i więcej powtórzeń będzie więc wymagało uczenie się tego, co zawarte jest w środkowej części materiału. Najwięcej zapominamy bezpośrednio po uczeniu. Ważne jest więc, by nie odkładać na później powtarzania. Pierwsza powtórka



najlepiej by odbyła się mniej więcej godzinę po uczeniu się i trwała około 5 minut (dłużej, gdy materiał będzie obszerniejszy). Jeśli chcemy, by materiał pozostał w pamięci trwale, najlepiej jest powtórzyć go po dwudziestu czterech godzinach, a potem raz jeszcze po siedmiu dniach. Uczenie się więc bezpośrednio przed klasówką jest niekorzystne dla zapamiętywania. Kariera szkolna dziecka w dużej mierze zależy od rodziców.

Czasami stoją oni bezradni wobec trudności, które napotykają w codziennym życiu swojego dziecka. Często dzieci nie chcą odrabiać lekcji zostawiając je na później. Oto jeden z typowych przykładów jak radzić sobie z tym problemem.





Przedstaw swoje odczucia i potrzeby



Zaproś dziecko do wspólnej „burzy mózgów”



WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

Wysłuchaj, co dziecko czuje i jakie ma potrzeby



Wykaż zrozumienie



Często zdarza się, że rodzice popełniają typowe błędy i nadmiernie kontrolują (rodzic dzwoni i pyta nauczycieli, koleżanki, kolegów o prace domowe i w ten sposób przejmując całkowitą odpowiedzialność za ucznia i pozbawia swoje dziecko motywacji do nauki).

Czasami rodzice uczą się za dziecko (niektórzy rodzice nie są zadowoleni z efektów nauki dziecka, sami biorą się do pracy. Sprawdzają zeszyty, przepisują od nowa fragmenty lub całe prace domowe, piszą wypracowanie, czytają lektury w obawie, że dziecko samo sobie nie poradzi). Większość rodziców stawia zbyt wysokie wymagania (często rodzic widzi tylko błędy a nie chwali dziecka za włożony wysiłek i ciekawie poruszony temat w zadaniach).

Część rodziców niewłaściwie motywuje dziecko (rodzice stojący bezradnie wobec



szkolnych niepowodzeń dziecka próbują zachęcić je do nauki przez zastraszenie, zawstydzanie, przekupywanie, wyznaczanie kary a wtedy dzieci się buntują i wkraczają na drogę walki z rodzicami).

Pewien procent rodziców nie wykazuje zainteresowania nauką dziecka (zapracowani i zmęczeni rodzice często nie mają ochoty zajmować się sprawami szkolnymi dziecka, uważają, że samo powinno dać sobie radę i nie rozumieją, że dziecko potrzebuje pomocy).

Tutaj rodzi się pytanie: jak należałoby postępować aby pomóc zorganizować dziecku odrabianie zadań domowych?

Przede wszystkim ważna jest pora odrabiania pracy, która powinna ona być uzależniona od wieku dziecka i jego indywidualnych potrzeb. Ważne są warunki i miejsce pracy aby dziecko mogło pracować bez rozpraszania uwagi. Na czas nauki telewizor, głośna muzyka powinny być wyłączone. Dzieci lubią czuć w pobliżu obecność osoby dorosłej na wypadek ewentualnych trudności. Należy okazywać zainteresowanie w sprawach przerabianego materiału, wymagań nauczycieli oraz ewentualnych problemów w zrozumieniu przekazywanej wiedzy.

Powinno się wyrabiać w dziecku dobre nawyki. Jeśli dziecko ma do napisania pracę i musi ją oddać w przeciągu dwóch tygodni to należy dopilnować aby nie robiło jej w ostatniej chwili, do sprawdzianów trzeba przygotować dziecko etapami a nie zwlekać na ostatnia minutę przed sprawdzianem, dyktando powinno być przećwiczone wcześniej.

Planowanie pracy wspólnie z dzieckiem, zrobienie planu odrabiania zadań według jego potrzeb, wraz z koniecznymi przerwami w trakcie nauki jest ważnym elementem organizacji pracy domowej. W uczeniu się można wyróżnić następujące fazy:

-początek: jest zawsze ciężki i żmudny (niech na początku będzie rozgrzewka – łatwe zadanie do wykonania), jeśli uczące się dziecko pokona trudny początek, może liczyć na szybki postęp w przyswajaniu wiadomości (to czas na ważne i trudne zadania),

-w trakcie uczenia się : może pojawić się pozorny zastój i poczucie, że uczący się nie czyni postępów, gdy jednak przełamię zastój, łatwiej opanuje dany zakres materiału.

Niezwykle ważnym jest fakt, że dziecko oczekuje pochwał. Pochwała i zachęta są bardzo ważne dla niego. Dziecko powinno jednak wiedzieć, że jeśli jego praca nie jest najlepszej jakości, to powinno ono zrobić wysiłek aby osiągnąć lepsze wyniki.

Nie należy unikać współpracy ze szkołą. Jeśli pojawiają się problemy, jeśli dziecko odmawia wykonywania pracy domowej pomimo zachęt i okazanej pomocy to wskazanym będzie zwrócenie się do nauczyciela w celu wspólnego rozwiązania problemu.

Dziecko wykonujące szybko pracę domową powinno zaczynać od najtrudniejszego zadania a jeśli jest zniechęcone do nauki, należałoby zacząć od najłatwiejszego (oczywiście dla dziecka), ponieważ zachęczone przez pokonanie jakiegoś stopnia trudności z ochotą podejździe do następnego.

Jeśli rodzice chcą pomagać dziecku w odrabianiu zadań domowych muszą pamiętać o zachowaniu pewnych warunków. Dziecko powinno wykonywać prace samodzielnie. W tym celu potrzebna jest dyskretna obserwacja dziecka przy pracy. Nie może to być stanie nad dzieckiem i dyktowanie mu co ma zrobić.

Pamiętaj, że pomoc dziecku w odrabianiu zadań jest okazją do zwiększenia jego szans w szkole i w życiu. Pomagając mu uczysz go dyscypliny i odpowiedzialności. Stwarzasz także możliwości lepszej komunikacji pomiędzy Tobą, dzieckiem i szkołą.

Opracowała: Zofia Mirek- nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej



Bibliografia:

- W. Okoń - „Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej”
J. Zborowski - „Praca domowa ucznia”
A. Faber, E. Mazlish - „Jak mówić żeby dzieci się uczyły w domu i szkole”

Artykuł 8

Jak pomóc dziecku w ortografii?

Dlaczego ortografia polska jest taka trudna? Któż z nas nie zadawał sobie takich pytań, ucząc się ortografii. Na pewno takie same pytania zadają sobie nasze dzieci, próbując przyswoić sobie liczne zasady ortografii oraz wyjątki od nich. Nasze rz, ż, ó, u czy ch to efekty długich zmian zachodzących w wymowie głosek. Zatem, opanowanie ortografii jest znajomością języka polskiego i zmian zachodzących w nim. Kształtowanie poprawności ortograficznej polega na opanowaniu umiejętności i nawyku bezbłędnego pisania. Taką umiejętność dziecko nabywa, gdy rozumie budowę i sens logiczny pisanych słów, dokonuje wyboru właściwych liter i sprawnie posługuje się zasadami ortograficznymi.

Zanim ten moment nastąpi, dzieci są wystawione na stres związany z trudnościami w zapamiętywaniu zasad pisowni. Nauka ortografii nie należy do prostych. Prócz wiedzy i umiejętności zdobywanych na lekcjach języka polskiego niezbędne jest samodzielne utrwalanie pisowni wyrazów następujących trudności. Indywidualna praca dziecka wymaga motywacji i wsparcia osób dorosłych.

W nauczaniu ortografii stosuje się określone metody i sposoby nauczania:

- zasada profilaktyki – jej celem jest zapobieganie błędom poprzez poprawny zapis nowych i trudnych wyrazów;
- zasada integracji – łączenie ćwiczeń ortograficznych z innymi ćwiczeniami językowymi;
- zasada stopniowania trudności – dobór i układ treści ortograficznych zaczynamy od materiału najłatwiejszego, a następnie zwiększamy stopień trudności;
- zasada pogłębienia – wykorzystywanie środków dydaktycznych (ilustracje, tablice) do zapamiętywania wyrazów;
- zasada aktywności – aktywne tworzenie ćwiczeń ortograficznych;
- zasada kontroli – ocena lub samoocena umiejętności ortograficznych.

Reasumując, skuteczne metody nauczania ortografii to:

- ćwiczenia poprawnej wymowy,
- analizowanie trudności ortograficznej,
- wyjaśnianie pisowni wyrazów,



- pamięciowe ćwiczenia zapisu wyrazu,
- praca ze słownikiem ortograficznym,
- gry i zabawy dydaktyczne,
- kontrola własnoręcznie napisanego tekstu.

Jeśli znamy powyższe zasady i je stosujemy, a efektów brakuje, dziecko, mimo naszych starań jeszcze bardziej nastawia się „anty” do ortografii. Co robić? Jak zaciekać dziecko ortografią? Jak z nauki zasad ortograficznych uczynić zabawę i źródło frajdy?

Najlepiej uczyć ortografii poprzez zabawy i różnorodne ćwiczenia. Warto też pozwolić dziecku, by samodzielnie zgłębiało tajniki ortograficzne, by ortografia nie była obowiązkiem, ale przyjemnością. Można wykorzystać najnowsze zdobycze cywilizacji, czyli komputer i Internet. Na wielu stronach internetowych można znaleźć dyktanda on- line albo ćwiczenia ortograficzne, które polegają na wstawianiu przez dziecko odpowiednich liter w wolne miejsca. Podajemy wybrane strony do ćwiczeń on- Line:

www.dyktanda.net

www.superkid.pl

www.ortograffiti.pl

ale gorąco polecamy opracowany u nas, w naszej szkole zestaw wszystkich dyktand jakie do tej pory pojawiły się w sieci i zostały zebrane w jednym miejscu z okazji naszego Dyktanda 2014 . Materiały pomocnicze znajdują się na naszej stronie internetowej www.paryz.orpeg.pl

Dziecko lepiej zapamięta zasady ortografii i liczne wyjątki, ucząc się w ruchu albo tworząc sobie w umyśle śmieszne skojarzenia. Pomocne będą wierszyki i rymowanki, np.:

Zapamiętaj, proszę, słowa,

Niech ci dobrze wpadną w ucho:

Pióro – pierze, główny – głowa,

Blacha – blaszka, suszyć – sucho.

Kiedy dręczy cię niepewność,

Zawsze sobie przypominaj:

Wierzyć – wiara, drzewo – drewno,

Błahy – błazen, drużyna – drużyna.

A nuż głoski się odmieniają?

Sprawdź, gdy piszesz, to pomaga!



Wożę – wóz, pieniężny – pieniądz,

Stożek – stóg, wahadło – waga.

Zapamiętaj, zawsze tu,

Pisz otwarte, zwykłe „u”

W słowach: „skuwka” i „zasuwka”,

Gdyż wyjątkiem są te słówka.

W częstkach: -unka, -un i -unek:

Opiekunka, zdun, pakunek.

Pisz je także w częstce -ulec,

Więc: budulec i hamulec.

W ulu, dwu, gdzie „u” litera

Wyraz kończy lub otwiera.

Wreszcie – niech nikt nie kreskuje

W czasowniku częstki -uje.

Bogaty zbiór gotowych rymowanek stanowi pozycja W. Gawdzika „Ortografia na wesoło”, w której to znajdziemy krótkie wierszyki dla dzieci charakterze żartobliwym, a przede wszystkim łatwe do zapamiętania.

Innym sposobem jest projektowanie ortografów, czyli tworzenie obrazków zawierających trudność ortograficzną, np.: zapis wyrazu „córka”, a w miejsce litery „ó” dorysować „bużkę”. Tworzenie tablic ortograficznych polega na zapisywaniu na dużych kartkach zasad i ich zawieszanie na ścianach pokoju.

Ortografia to słowniki ortograficzne, ale trzeba je wykorzystać w formie zabawy – jedna osoba podaje jakiś wyraz do odnalezienia i trzeba w ciągu 5 minut odnaleźć dane hasło.

Prostą, ale skuteczną metodą jest swobodne zapisywanie jednego lub kilku „trudnych” wyrazów kolorowym długopisem, dziecko bawiąc się zapisuje wyraz raz szybko, raz wolno, a przy tym głośno wymawia dane słowo.

Na uwagę zasługują również:

- zagadki – odgadywanie w różny sposób wyrazów o trudnej pisowni, np.:

Nie chodzą, lecz skaczą

nad stawem, po łące.



Gdy wieczór zapadnie,

dają ładny koncert. (żaby)

Gdy po ziemię leżała,

była twarda jak skała.

Gdy jej w domu brak,

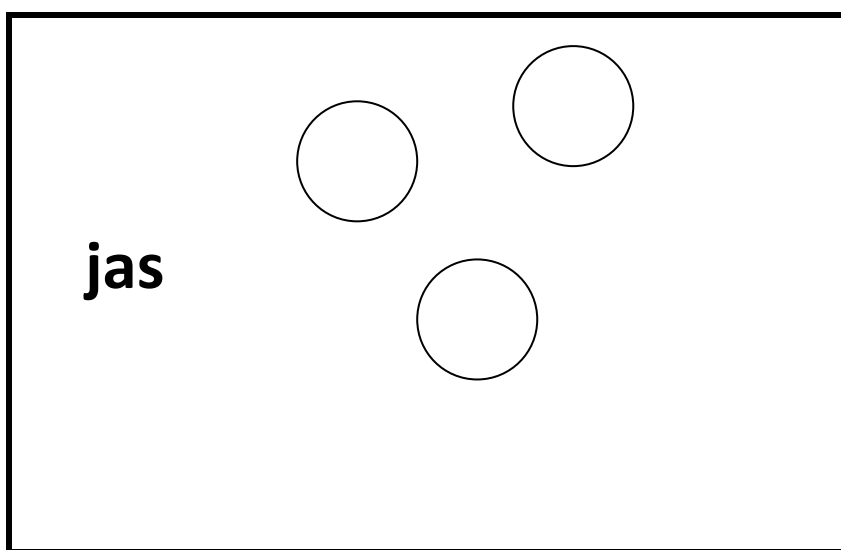
obiad traci smak.(sól)

- układanki – uszeregowanie wyrazów pomocniczych i odczytanie wyrazu-hasła,
- eliminatki – zagadki złożone z zespołu liter, w każdej linijce skreśla pewne litery tworząc prawidłowo napisany wyraz, np.:

W	P	I	R	Ó	Ó	R	K	Ż	K	O	A
W	O	R	G	Ó	Ó	B	R	E	E	L	K
O	Ł	G	Ó	Ó	R	W	N	I	E	K	K

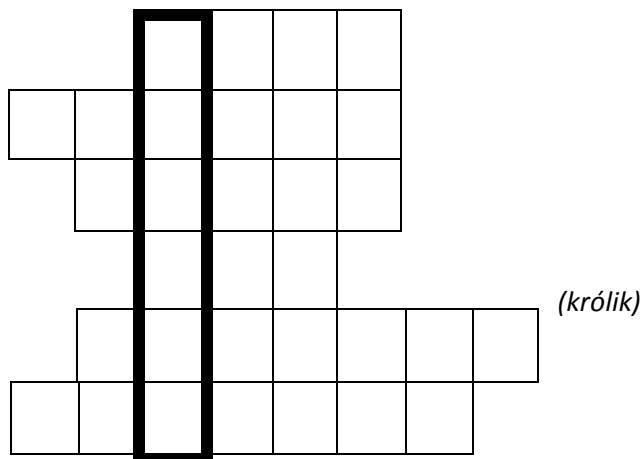
1. Pomogła Kopciuszkowi zdobyć suknię balową
2. Jest zielony i kiszony.
3. Wydobywa węgiel.

- ukryte wyrazy – odszukanie wśród liter wyrazów,
- rebusy, np.:



(jaskółka)

1. *Nosi na głowie koronę.*
2. *Wydobywa węgiel.*
3. *Leżą na nich książki.*
4. *Zamarznięta woda.*
5. *Masz w nim ołówek i kredki.*
6. *Główka wypełniona makiem.*



Naukę ortografii wspomaga częste czytanie różnego rodzaju tekstów, dlatego warto zachęcać dziecko do sięgania po książki. Zaś, dla dorosłych proponuję książkę Jolanty Gajdy pt. „ABC Mądrego Rodzica – skuteczna nauka ortografii”. Autorka daje konkretne rady jak pomóc dziecku w nauce ortografii, a także podpowiada jak stworzyć atmosferę do nauki, jak nauczyć konsekwencji i wytrwałości, jak motywować, jak wykorzystywać błędy do nauki zasad ortografii, jak uskutecznić proces zapamiętywania.

Musimy pamiętać, że nuka ortografii bywa czasem długotrwałym procesem, ważne jest, by motywować dziecko, zwracać jego uwagę na konieczność postrzegania zasad pisowni wyrazów oraz doceniać każdy wysiłek włożony w naukę ortografii języka ojczystego.

Opracowała Katarzyna Plis- nauczyciel języka polskiego

Bibliografia:

- Gajda J., ABC Mądrego Rodzica – skuteczna nauka ortografii, Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli, Gliwice 2008
- Polański E., Zabawa z ortografią, ćwiczenia do Słownika ortograficznego dla najmłodszych, PWN, Warszawa 1999
- Gawdzik W., Ortografia na wesoło, Instytut Wydawniczy Past, Warszawa 1971
- Baczyński H., Metodyka nauczania języka polskiego w klasach I-III, WSiP, Warszawa 1985



Artykuł 9

Jak przeciwdziałać agresji wśród uczniów klas najmłodszych.

Na wstępie chcę zaznaczyć, że ten tekst nie ma charakteru naukowego. Są to moje przemyślenia oparte o spostrzeżenia, wiedzę i doświadczenie. Temat agresji jest tak szeroki, że można go ujmować na różne sposoby. Ten tekst ma służyć czytelnikom do zastanowienia się nad omawianym problemem. Na pewno nie jest systematycznym i pełnym kompendium wiedzy na temat agresji.

Media bardzo często epatują nas historiami, których bohaterowie są coraz młodsi, a epilog bardzo często jest tragiczny. Ale czy to oznacza, że trzeba się zajmować agresją i przeciwdziałaniem jej wśród kilkuletnich dzieci? Kiedyś ktoś zapytał – od kiedy zaczyna się wychowywanie dziecka? Najkrócej można odpowiedzieć – zanim je poczniemy. Dziecko oczekiwane, chciane, spokojna zdrowa mama, dbający tata dają gwarancję prawidłowego rozwoju. Rozmowy rodziców o przyszłym dziecku, plany, dzielenie się doświadczeniami z własnych domów, zastanawianie się jak będziemy się nim zajmować, tworzenie dobrej cieplej atmosfery, to już pierwsze etapy wychowania. Potem to już trudna realizacja marzeń i planów.

Jednak zanim zajmiemy się przeciwdziałaniem agresji musimy ujednolicić rozumienie pojęć, jakimi się posługujemy. Słowa **agresja** używa się bardzo często, jest to słowo wytrych, które nie zawsze jest adekwatnie rozumiane. Czym więc jest agresja? Dla naszych potrzeb przyjmijmy prostą definicję: **agresja, to zachowanie jednostki, którego celem jest wyrządzenie drugiej osobie krzywdy, szkody, czy przykrości.**

Pamiętać trzeba, że agresja nie jest uczuciem, emocją. Agresja jest zachowaniem, które może pojawić się jako konsekwencja emocji, zwykle złości. Uczucie złości, jak każde inne powinno być zawsze akceptowane, bo nie podlega ocenie moralnej. Uczucia nie są ani dobre, ani złe. Po prostu są i nie należy im zaprzeczać i tłumić. Należy uczyć się nieagresywnego wyrażania tych trudnych emocji. Natomiast zachowanie pod wpływem emocji podlega ocenom w kategoriach: właściwe - niewłaściwe. Określenie agresywny nie opisuje natury danego człowieka, tylko jego zachowanie.

Na agresję można patrzeć jak na instynkt, jak na spontaniczną, wrodzoną gotowość do walki, która jest niezbędna do obrony i przetrwania gatunku. Jednak u zwierząt zachowania agresywne rzadko kierowane są na osobnika tego samego gatunku i zawsze wywołane są aktualną sytuacją.

Natomiast u ludzi agresja nie jest wyłącznie reakcją instynktowną, gdyż istnieje wiele czynników i sytuacji społecznych, które wywołują agresję, modyfikują jej natężenie i sposób ujawniania się. Ponadto ludzie bardzo często reagują agresją na wspomnienia i wyobrażenia a nie na aktualną sytuację.

W literaturze przedmiotu wymienia się kilka rodzajów agresji.

1. Agresję słowną, która przejawia się w ubliżaniu, przezywaniu, wyśmiewaniu, grożeniu, ośmieszaniu, plotkowaniu, szantażu, obrażaniu.
2. Agresję fizyczną przejawiającą się atakiem na osobę lub jej własność w postaci bicia, kopania, popychania, plucia, zabierania zabawek, pieniędzy.
3. Agresję bezpośrednią, która jest skierowana na konkretną osobę lub rzecz wywołującą uczucie złości.
4. Agresję przeniesioną na inną osobę. Zdarza się to w sytuacjach, kiedy źródło złości jest od nas silniejsze, jest dla nas niedostępne w danym momencie, jesteśmy od niego w jakiś sposób zależni. W takich przypadkach ofiarami stają się słabsi i młodsi. Niestety często



ofiarami złości pomiędzy dorosłymi stają się ich dzieci, które kompletnie nie rozumieją co się dzieje. Agresję można przenieść też na przedmioty. Dziecko nie może uderzyć rodzica, starszego brata lub siostry, więc odreagowuje na zabawkach niszcząc je.

5. Samoagresja, czyli agresja skierowana na siebie. Dzieje się tak w przypadkach agresji przeniesionej, gdyż sami dla siebie zawsze jesteśmy dostępni a nie potrafimy inaczej rozładować złości. Zdarzają się też przypadki autoagresji w sytuacjach, w których jesteśmy dla siebie źródłem gniewu.

Zgodnie z innym podziałem wyróżniamy również:

1. Agresję instrumentalną, której celem jest zdobycie jakiegoś przedmiotu, lub utrzymanie jakiejś sytuacji lub przedmiotu. Ten rodzaj agresji jest bardzo częsty wśród dzieci.
2. Agresja obronna będąca odpowiedzią na atak innej osoby. Często dzieci tak reagują na próby przejęcia zabawek przez inne dzieci.
3. Agresja związana z grą i zabawą, która nasila się na skutek zaangażowania w grę i braku dystansu, że to tylko zabawa. Wiele dziecięcych zabaw kończy się właśnie złością i gniewem i w efekcie zrachowaniami agresywnymi.

Badacze, praktycy wychowania, rodzice, media stawiają sobie pytanie - Dlaczego człowiek zachowuje się agresywnie?

Pierwszym, podstawowym i najważniejszym środowiskiem dziecka jest rodzina. Niestety w nawet w najlepszych rodzinach zdarzają się sytuacje, które niekorzystnie wpływają na rozwój dzieci,

Wzory agresywnego zachowania mogą mieć początek już we wczesnym dzieciństwie. Ich znaczenie może być tym większe, im wcześniej się pojawiają. Dlatego przyjrzyjmy jak wygląda to w początkowym okresie życia. Pierwszą reakcją noworodka, który stara się wyswobodzić jest podniecenie przejawiające się w napięciu mięśni rąk i nóg. Pręży też całe ciało, czerwienieje i krzyczy. U starszego niemowlęcia pojawiają się czynności mające na celu usuwanie przeszkód.

Jeśli nie może tego osiągnąć pojawia się gniew i złość. W dziesiątym miesiącu bawi się zabawkami, rzuca je, uderza nimi, gryzie je. Przejawia także aktywność zaliczaną do tzw. manipulacji pierwotnej, co stanowi przejaw odruchu orientacyjnego (chwyta za ubranie, szarpie, ciągnie za włosy, gryzie, bije). Wszelkie próby ograniczenia takich zachowań wywołują złość i gniew. Na tym etapie rozwoju emocje te nie ukierunkowują zachowania dziecka na sprawienie komuś przykrości czy bólu. Ono krzyczy, płacze, kopie z powodu bezradności, bo nie potrafi inaczej zakomunikować swoich emocji. Jeśli zauważy, że te jego zachowania są dla otoczenia nieprzyjemne i pomagają mu w rozwiązaniu problemu to od tej pory jego zachowanie coraz bardziej będzie skierowane przeciwko czemuś lub komuś. Dziecko nauczyło się zachowywać agresywnie, by zaspokoić swoje potrzeby i osiągnąć cel.

Z tego krótkiego opisu wynika, że agresji można się nauczyć jeśli jest na nią przyzwolenie i nikt nie pokaże innych sposobów osiągnięcia celów i rozładowania złości i gniewu.

W wielu rodzinach konflikty rozwiązuje się z użyciem siły fizycznej, agresji werbalnej, wciągania dzieci w spory, robienia z nich emocjonalnych zakładników.

Nadal wielu rodziców uważa, że bicie dzieci jest dobrą metodą wychowawczą. Wychodzą z założenia, że jeśli sami byli ofiarami przemocy i wyrosli na porządnym ludzi, to ich dzieciom też wyjdzie to na zdrowie. Dzieci obserwują dorosłych, uczestniczą w ich konfliktach, są ofiarami przemocy i uczą się – agresja jest skutecznym sposobem rozładowania złości i gniewu, rozwiązywania problemów i osiągnięcia swoich celów. Niestety



wiele zachowań agresywnych ze strony rodziców dokonywanych jest pod wpływem alkoholu, który dodatkowo znosi hamulce, rozluźnia kontrolę i wzmacnia zachowania przemocowe.

W wielu rodzinach brakuje ciepła, zaangażowania w sprawy dziecka, ono jest, ma zaspokojone potrzeby biologiczne, ale pozostaje samo. Rodzice skoncentrowani na sobie, lub na realizacji celów konsumpcyjnych - przecież dbam by moje dziecko miało wszystko czego potrzebuje, ma nawet więcej niż inni, nie zauważają innych potrzeb swojego dziecka: potrzeby bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, uznania. Nie wiedzą jakie dziecko ma problemy, jakie ma pytania i wątpliwości o to jak sobie radzić, czy ma kolegów, kim oni są. Dom jest zasobny a nawet bogaty, ale jakoś wieje.

Często rodzice nie mają kontaktu z własnym dzieckiem ponieważ pracują a ono spędza cały dzień w szkole. Wieczorem nie ma już czasu i tak mijają kolejne dni. W weekend jest praca albo nadrabianie zaległości porządkowych w domu i znów nie zdąża się na spokojne wspólne spędzenie czasu. Mijają dni i lata a tu z naszego malucha wyrósł nastolatek, o którym nic nie wiemy, bo najpierw my nie mieliśmy czasu a teraz on nie chce już z nami rozmawiać.

Niestety częstym problemem w rodzinach jest brak jasnego przekazu co jest dobre co jest złe, jak można się zachować, jak nie należy a jak wręcz nie wolno. Rodzice albo nie reaguje na dziecko i to co ono robi, albo ich reakcja jest zależna od własnego nastroju, humoru, okoliczności. Dziecko za jeden rodzaj zachowania może być ukarane a innym razem rodzic powie –przecież nic takiego się nie stało. Niespójne bywają też systemy wartości obojga rodziców. Matka może mówić synowi – nie wolno bić innych, a ojciec – przecież jesteś mężczyzną, nie daj się. W takich sytuacjach dziecko nie potrafi sobie radzić z budowaniem systemu wartości: to jest dobre, to jest złe. Może wręcz budować go w przekonaniu, że agresja jest dobra, bo skuteczna.

Kolejnym grzechem rodziców jest brak jasnego wyznaczania granic – jak dziecko może się zachowywać a jak mu nie wolno. Brak tej jasności może wynikać z tego, że rodzice nie zastanawiają się nad takimi spawami wcześniej, działają doraźnie – coś się stało jest reakcja. Nie ma wcześniejszego wypracowania zasad współżycia np. między rodzeństwem, zasad zabaw w domu, czy na placu zabaw. Często zdarza się, wskazana w poprzednim akapicie „niespójność w poglądach pomiędzy rodzicami i dziecko mówi – a tata to mi pozwala.

W wielu rodzinach nadal pokutuje zasada, zgodnie z którą dzieci i ryby głosu nie mają i rodzice wiedzą najlepiej. Takie przekonanie jest najlepszym sposobem na to, by uniemożliwić sobie poznanie własnego dziecka. Ograniczając jego samodzielność w konsekwencji zwalniamy dziecko z odpowiedzialności za siebie i swoje czyny. Nie ucząc odpowiedzialności nie dajemy możliwości rozwoju. Takie ograniczenia wywołują u dzieci a potem młodzieży złość i bunt, które mogą przybierać formę zachowań agresywnych.

Dorośli często pokazują dzieciom podwójne wzorce zachowań, czyli mówią jedno a robią coś innego. Wydaje im się, że dzieci tego nie widzą a młody człowiek odczuwając dysonans zastanawia się – to jak to jest? Czasem zapyta rodzica – dlaczego tak zrobiłeś, przecież mówiłeś, że tak nie wolno? Słyszy różne odpowiedzi, np. dorośli czasem tak muszą, tak się czasem zdarza, tak nie mogą zachowywać się dzieci a dorośli mogą. Często też nie słyszy żadnej odpowiedzi, czyli jego wątpliwości są lekceważone,

Niestety sytuacja ekonomiczna i społeczna wielu rodzin żyjących na emigracji również może być czynnikiem uruchamiającym agresję. Nie wszystkim się tu dobrze wiedzie, nie zawsze jest praca, często są bardzo małe mieszkania, są problemy językowe, problemy z adaptacją dorosłych i dzieci. Tutaj żyć ciężko a wrócić też trudno, bo to oznaczać by mogło porażkę w wielkim świecie. Rośnie poziom frustracji wszystkich dorosłych i dzieci. Zwyczajowo pomagamy sobie alkoholem, bo łagodzi stresy. W takich sytuacjach niewiele trzeba, by dominującymi uczuciami była złość, gniew, niezadowolenie. Efekt?



Wojna domowa.

Czasy mamy takie, że bez urządzeń typu telewizja, komputery, tablety, telefony komórkowe, które często mają tyle dodatkowych funkcji, że można się zastanawiać, czy służy jeszcze w swej podstawowej. Otoczyliśmy się gadżetami, okopaliśmy się na swoich pozycjach wirtualnej rzeczywistości i czasem tylko spoglądamy na świat realny. Dzięki tym urządzeniom zapominamy, że ludzie mogą i powinni ze sobą rozmawiać. Szczególnie niekorzystne jest to dla dzieci i młodzieży, która „w realu” ma problem ze złożeniem kilku zdań w sensowną całość, ale sms napisze w błyskawicznym tempie, bo kciuk ma sprawny i posługuje się skrótami niezrozumiałymi dla dorosłych. Media są pełne przemocy, agresji, wulgaryzmów. Na ich podstawie można by sądzić, że świat jest jednym zbiorowiskiem agresorów.

Badania nad odbiorem treści bajek przez dzieci 3, 4 i 5-letnie wykazały, że dzieci najbardziej zapamiętują te fragmenty, które wzbudzają najsilniejsze emocje – lęk, strach, złość i gniew. Pozytywne zakończenie bajki jest przez nie odbierane jako rozładowanie napięcia po sytuacji trudnej. Media nie pokazują cierpienia ofiary, doznanej przez nią krzywdy. Obniża to poziom empatii i współczucia dla innych. Takie treści w ogólnodostępnych programach dla dzieci są dla nich informacją, że można się tak zachowywać, że jest to aprobowane przez dorosłych.

O szkodliwości gier komputerowych można przeczytać w artykule Moniki Rożkiewicz pt.: „Co rodzice powinni wiedzieć o grach komputerowych”.

Ważnym środowiskiem dziecka jest również grupa rówieśnicza. Wprawdzie u dzieci w klasach młodszych wpływ ten nie jest jeszcze zbyt silny, to jednak obserwuje się przyłączanie się dzieci do tych kolegów, którzy reprezentują zachowania agresywne. Takie dzieci mogą być spostrzegane jako odważne i silne szczególnie przez dzieci o niskim poczuciu własnej wartości, nieśmiałe. Bywają sytuacje, że już w klasach młodszych, któreś z dzieci pada ofiarą wyśmiewania, wyzywania, oskarżania, najpierw przez jedno dziecko a potem dołączają się inne. Ofiara cierpi, część dzieci obserwuje i boi się, że może zająć jej miejsce, inne czują ulgę, że to nie z niej się śmieją i nie ją wyzywają.

W szkole dzieci spędzają wiele godzin dziennie i niestety czas ten nie zawsze jest dla nich łatwy. Szkoła jest miejscem o dużym nasileniu hałasu i ograniczonej przestrzeni i ruchliwości. Czas w niej spędzany jest ukierunkowany na określoną z góry aktywność, dziecko poddawane jest stałej sytuacji oceny i kontroli. Wymagania są jednakowe dla wszystkich bez uwzględniania potencjału i możliwości poszczególnych dzieci. W efekcie jedne dzieci nie nadążają inne się nudzą, bo dla nich zadania są za łatwe. Często nauczyciele skupiają się na negatywnych stronach i tym, czego dziecko nie wie, nie umie, nie doceniają wysiłku wkładanego w osiągnięcie celu, nie zauważają drobnych sukcesów.

W szkole nie poświęca się czasu na rozładowywanie napięć, stresów, na drobne ćwiczenia śródlekcyjne. Szkoła jako instytucja ma wiele innych grzechów na sumieniu, które powodują, że dzieci zachowują się agresywnie względem rówieśników, dorosłych, siebie. Chcę zaznaczyć, że uwagi na temat szkoły są ogólne i nie dotyczą konkretnej placówki.

Po tej części tekstu można powiedzieć, że nie jest dobrze, że świat dorosłych pozwolił, by dzieci doświadczały agresji, uczyły się agresji i zachowywały się agresywnie.

Więc od czego należy rozpocząć przeciwdziałanie agresji? Od siebie, od zastanowienia się jakim jestem rodzicem, jakim jestem nauczycielem, czy robię wszystko co powinien zrobić dorosły, by dzieci rozwijały się w ciepłym, dobrym środowisku. Jeśli nie radzę sobie z własną złością, gniewem, nie umiem rozbroić tych emocji, to może potrzebuję pomocy. Czasem wystarczy rozmowa z kimś życzliwym (oczywiście bez wsparcia alkoholowego), czasem rodzinne uprawianie sportu, czasem wyjście do kina. Ale „czasem trzeba zawołać fachowca”.

Druga bardzo ważna rzecz – musi być stała współpraca szkoły i rodziców, we wszystkich zakresach edukacji i wychowania. Chcę jednak zaznaczyć, że szkoła nie może



przejmować za rodziców wychowania dziecka.

Szkoła jest wspomagająca i wspierająca. Główny „ciężar” leży po stronie rodziców. Podstawowa zasada współpracy szkoły i rodziców brzmi – nie wstydzimy się pytać tych, którzy mają wiedzę i większe doświadczenie, słuchajmy się, pomagajmy sobie.

Szkoła Polska, jako instytucja ma niewielkie możliwości prowadzenia systematycznych działań profilaktycznych zmierzających do przeciwdziałania agresji. Tempo pracy w klasach młodszych jest duże, to na co w Polsce dzieci mają przeznaczonych kilka godzin lekcyjnych tu trzeba zrobić na jednej lekcji. To obciąża nauczyciela i uczniów. Ale mimo to nauczyciele nie zapominają o potrzebach uczniów związanych z ruchem podczas przerw, jedzeniem, potrzebą bezpieczeństwa, akceptacji. Małe dzieci jeszcze nieraz płaczą za mamą, żadne nie jest pozostawione samo, każdym ktoś się zajmie.

Nauczyciele dbają, by na lekcjach był spokój, porządek, by każde dziecko mogło w nich aktywnie uczestniczyć i wynosić jak najwięcej korzyści. Drobne konflikty pomiędzy dziećmi, które są normalnym zjawiskiem, są szybko rozwiązywane. Te sytuacje są od razu wykorzystywane do rozmawiania z dziećmi o właściwych sposobach zachowania. Zdarzają się przypadki, że zaprasza się rodziców na rozmowę o zachowaniu dziecka, by wspólnie szukać rozwiązania problemu. Organizacja krótkich wycieczek, imprez szkolnych i klasowych to działania, które budują pozytywny klimat w klasie. Między dziećmi nawiązuje się relacje koleżeńskie a nauczyciel ma wtedy możliwość zaobserwowania dziecka w innych „nieedukacyjnych” okolicznościach. Bardzo korzystne jest w tych przedsięwzięciach to, że uczestniczą w nich rodzice. Tak buduje się wspólnota szkolna. Jej istnienie jest podstawą sukcesów wychowawczych rodziców i szkoły. We wspólnocie rzadziej występują zachowania agresywne, jej członkowie mają do siebie zaufanie, są dla siebie dostępni i pomocni. Nauczyciele wprowadzają drobne rytuały np. iskierka na powitanie lub pożegnanie, celem jest budowanie więzi, stosują zamiany miejsc na lekcjach, by dzieci lepiej poznawały.

O klimacie na lekcjach świadczy też to, że nauczyciele klas I znają już swoich uczniów po imieniu, a mają ich wielu i spotkali się dopiero 9 czy 10 razy, bo wiedzą, że dziecko czuje się bezpieczniej, kiedy nie jest anonimowe.

Czy można robić więcej? Na pewno tak. Przemyślenia związane z tym artykułem skłoniły mnie do poszukania pomysłów na zajęcia dla dzieci, w których uczyłyby się wyrażać, pokazywać trudne emocje, uczyłyby się współpracy. Takich umiejętności nam dorosłym i dzieciom często brakuje. Więc jeśli tylko czas pozwoli, będziemy je realizować.

Co można zrobić w domu? Przede wszystkim nie robić tego co jest napisane w pierwszej części tekstu.

To czego dzieci od nas potrzebują to miłość, bezpieczeństwo, zaufanie...

Kochać dziecko trzeba rozsądnie, poprzez jasno wyznaczone granice na co pozwalamy a co jest zabronione. Tu niestety często nie jesteśmy konsekwentni i granice albo się bardzo zawężają albo są jak guma. Wiadomo, jesteśmy ludźmi i bierzemy pod uwagę różne okoliczności, konkretne sytuacje. Jednak zmiany granic nie mogą być wynikiem naszych nastrojów ale raczej negocjacji rodzinnych i umów.

Podstawą sukcesu wychowawczego rodziców jest zgodny pogląd na zadania, obowiązki domowe, zasady panujące w domu i życiu rodziny. Jeśli się różnimy, co jest naturalne, nie spierajmy się przy dzieciach. Ustalmy to wcześniej a dzieciom przedstawmy wspólne stanowisko. Pozwala to uniknąć sytuacji manipulacji, podkopywania autorytetu któregoś z rodziców.

Podstawą porozumienia między ludźmi jest rozmowa. Starajmy się poświęcać dużo czasu na rodzinne rozmowy, bo one pozwalają nam na dobre relacje dziś i w przyszłości. Tematy mogą być różne, błahe, o codziennych sprawach, planach wakacyjnych wspólnie obejrzanym filmie, itp. Ważne jest, żebyśmy się słuchali. Zamieńmy telewizję na rozmowę i wspólne zajęcia w domu i poza nim. Jeśli już dzieci oglądają, kontrolujmy jakie są to



programy, oglądamy je razem. Często dzieciom trzeba wytłumaczyć to co dzieje się na ekranie. Szczególnie młodsze dzieci mogą mieć problem z rozdzieleniem fikcji od rzeczywistości. Małym dzieciom czytamy wieczorem bajki, opowiadania, które je wyciszą przed snem.

Problemów nie rozwiązujemy w agresywny sposób, uczymy dzieci, że nawet najtrudniejszą sytuację można przetrwać i rozwiązać, jeśli jest się razem i udziela się sobie wsparcia.

Dzieci, tak jak dorośli, przeżywają różne emocje, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Nie pozostawiamy ich samych z tymi przeżyciami. Pamiętajmy, że jesteśmy dla swojego dziecka przewodnikiem po świecie. Im więcej damy mu oparcia w dzieciństwie tym łatwiej będzie sobie radziło w dorosłym życiu.

Jeśli dziecko czuje złość, niech o tym mówi - jestem zły, wściekły, niech tę złość z siebie wyrzuci. Dobrym sposobem jest „wkładanie złości do pudełka”, zawijanie złości w kartkę papieru i wyrzucanie jej do kosza, wrzucanie złości do sedesu i spuszczenie wody. Z tych sposobów mogą też korzystać dorośli. Można sobie wypracować własne rodzinne sposoby rozbrajania złości, w formach zabawy, ruchu, krzyku, śpiewu ale muszą to być sposoby nieagresywne.

Mam nadzieję, że osoby, które podjęły się przeczytania tego tekstu dojrzały do końca. Jeśli mają Państwo jakieś pytania, wątpliwości, uwagi zapraszam do rozmowy.

Opracowała: Halina Zasacka- pedagog szkolny

literatura

- 1.Aronson E., i in. Psychologia społeczna. Serce i umysł. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań, 1997,
- 2.Dukerman P., W Paryżu dzieci nie grymaszą. Wyd. Literackie, 2013,
- 3.Siudem I., Agresja i przemoc w szkole. Przyczyny oraz sposoby przeciwdziałania. Poznań – Lublin, 2005.

Paryż, 2014

