



# GONZUŚ (po)radzi

Kwartalnik dla rodziców i specjalistów



*„Nie oczekuj, że twoje dziecko będzie takim, jakim ty chcesz żeby było.*

*Pomóż mu stać się sobą,  
a nie tobą...”*

*-Janusz Korczak*

1

TREŚCI DLA  
SPECJALISTÓW

2

COŚ DLA  
RODZICÓW

3

Z ŻYCIA  
PORADNI

**SOLIDARNI  
Z UKRAINĄ**

W aktualnym  
wydaniu  
Gonzusia



Procedura  
zgłaszania się  
na terapię  
do Poradni



Ćwiczenia funkcji  
percepcyjno -  
motorycznych



Zajęcia  
terapeutyczne  
realizowane  
w naszej Poradni

Uzależnienie  
od Internetu



## Autism Spectrum Disorders

Dotychczas Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania ICD była wydawana w formie książkowej. Dzięki rozwojowi Internetu, który jest źródłem wiedzy dla większości z nas, nowa wersja ICD - 11 jest dostępna tylko online. Z perspektywy pacjentów, ich rodzin, pedagogów, psychologów i lekarzy - szerokiego grona odbiorców, jest to bardzo dobre posunięcie. Oswajanie ludzi

z różnymi zaburzeniami umożliwia weryfikowanie informacji ich dotyczących, dzięki czemu pewne rzeczy stają się dla nas bliższe, dają szerszą perspektywę i brak stygmatyzowania.

Od 1 stycznia 2022 roku, obowiązuje nowa klasyfikacja chorób ICD - 11, aktualnie jest to anglojęzyczna wersja, na stronie <https://icd.who.int/en>.

Trzeba pamiętać, że nie ma jeszcze oficjalnie opracowanej wersji polskiej klasyfikacji, więc polskie nazwy, o których możemy poczytać online, mogą jeszcze ulec zmianom.

### Zaburzenia ze spektrum autyzmu

Bardzo duża zmiana dotyczy zaburzeń ze spektrum autyzmu. Nie wszystkim osobom „autyzm” kojarzy się lekko i przyjemnie, nieraz spotkałam się z określeniem: „on ma tylko zespół Aspergera, ale to drugie dziecko to już autyzm”. Obecnie wprowadzono pojęcie „spektrum autyzmu”, bez wyróżnienia zespołu Aspergera, tak jak było to w poprzednim ICD - 10.

Kategorie spektrum autyzmu są opisane według tego, jak funkcjonuje dana osoba, czy posiada zaburzenia rozwoju poznawczego i/lub upośledzenie czynnościowe języka, lub brak rozwoju języka funkcjonalnego. Spektrum autyzmu może mieć bardzo zróżnicowany przebieg, mogą występować uporczywe deficyty nawiązywania i podtrzymywania interakcji społecznych i komunikacji społecznej oraz skłonność do ograniczonych, powtarzalnych i nieelastycznych wzorców zachowań, zainteresowań/ czynności, które są wyraźnie nietypowe lub nadmierne dla danej osoby.

Według nowej anglojęzycznej wersji początek spektrum ma miejsce w okresie rozwojowym (wczesne dzieciństwo), jednak wyraźne objawy mogą się pojawić np.: gdy osoba nie potrafi sprostać wymaganiom społecznym w przyszłości.



Źródło:

- <https://epedagogika.pl/top-tematy/nowa-klasyfikacja-chorob-icd11.-spektrum-autyzmu-naduzywanie-gier-video-przezywanie-zaloby-5598.html>
- <https://icd.who.int/en>

Autor: psycholog/pedagog Małgorzata Siemiątkowska



## Metoda Dobrego Startu jako jedna z metod pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i nie tylko

**Metoda Dobrego Startu** to metoda rekomendowana dla wielu dzieci,

rozpowszechniona w Polsce dzięki prof. Marcie Bogdanowicz. Pierwowzorem była francuska metoda Le Bon Depart. Jak mówi sama pani profesor Bogdanowicz **metoda ta znajduje zastosowanie we wspomaganiu rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym, w zajęciach terapeutycznych z dziećmi o opóźnionym rozwoju, z dziećmi z ryzyka dysleksji, wykazującymi zaburzenia rozwoju psychomotorycznego w celu profilaktyki niepowodzeń szkolnych oraz z uczniami mającymi trudności w nauce czytania i pisanie o różnym podłożu. MDS bardzo dobrze służy przygotowaniu dzieci 6-7-letnich do nauki czytania i pisanie w przedszkolach oraz w edukacji - dzięki wielozmysłowemu uczeniu liter. Jest wykorzystywana także w terapii dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, z autyzmem i z mózgowym porażeniem dziecięcym.** Badania nad efektywnością metody wykazały, że ma ona także wyraźny aspekt diagnostyczny, ponieważ umożliwia dostrzeżenie dysharmonii rozwoju. Ich dokładniejsza ocena jest możliwa przy użyciu opracowanej przez profesor Bogdanowicz Skali Oceny Skuteczności Metody Dobrego Startu.

Metoda Dobrego Startu (MDS) Marty Bogdanowicz angażuje uczenie się wielozmysłowe: wzrokowo–słuchowo–dotykowo–kinestetyczno–ruchowe oraz funkcje językowe i wykonawcze. **Jej celem jest kształtowanie mowy, przygotowanie dzieci do nauki czytania i pisanie, uczenie rysowania, poznawanie liter i cyfr.** Jako ciekawostkę dodamy, że przygotowywana jest nawet wersja MDS, służąca uczeniu się języka angielskiego.

**Metoda Dobrego Startu to terapia przez zabawę, która uczy i wspiera rozwój dziecka.** Dzięki włączeniu w tok zajęć muzyki i rytmu, obrazów, różnych faktur i ruchu dzieci łatwiej zapamiętują nowe kombinacje – jest to uczenie polisensoryczne. Dlatego wielką korzyść odnoszą dzieci w wieku przedszkolnym z opóźnionym rozwojem mowy, mający wadę słuchu, o niższej sprawności intelektualnej, a zwłaszcza dzieci z „ryzyka dysleksji” oraz uczniowie z dysleksją w okresie nauczania wczesnoszkolnego. Zespołowa forma prowadzonych zajęć ułatwia dzieciom nawiązywanie kontaktów społecznych i uczy współdziałania w grupie. Dominacja ćwiczeń ruchowych, częste zmiany pozycji oraz stała struktura zajęć sprawiają, że dzieci wiedzą, co je czeka, są pewniejsze, nie nudzą się i chętnie uczestniczą w zajęciach. **Metoda Dobrego Startu pozwala dobrze bawić się w przedszkolu, w grupie 3,4-latków, 5,6-latków i w klasie pierwszej, w zespołach korekcyjno – kompensacyjnych i wyrównawczych dla klas I – III, w klasach integracyjnych i specjalnych, a także w domu z własnym dzieckiem.**

Gdybyśmy miały zebrać najważniejsze cele tej metody, to brzmiałyby one następująco:

- przygotowuje dzieci do podjęcia nauki szkolnej i procesu nauki czytania i pisanie,
- koryguje zaburzenia percepcji wzrokowej i słuchowej, zaburzenia motoryki, zaburzenia integracji sensorycznej oraz zaburzenia orientacji w schemacie ciała i przestrzeni,
- profilaktycznie sprzyja efektywnej nauce,
- wpływa na rozwój pozaintelektualny dziecka, np. pobudza motywację i twórczość, rozwija dojrzałość społeczną, kształci krytycyzm i uczucia wyższe,





- pomaga dzieciom leworęcznym usprawnić zdolności manualne i ułatwia proces pisania poprzez wytworzenie nawyku rysowania znaków graficznych od strony lewej ku prawej i kreślenia linii we właściwym kierunku,
- sprzyja wyrównywaniu dysharmonii u dzieci z normą intelektualną, które mają zdiagnozowaną dysleksję, dysgrafię lub/i dysortografię,
- stanowi formę rehabilitacji i terapii dzieci z autyzmem,
- sprzyja rozwojowi funkcji językowych, spostrzegawczości, motoryki dużej i małej oraz usprawnia czynności analizatorów: wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego (czucia ruchu),
- harmonizuje wszystkie funkcje motoryczne oraz koordynuje słuch, wzrok i ruch,
- usprawnia uwagę, pamięć, percepcję, wyobraźnię oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową,
- służy podczas rehabilitacji zaburzeń mowy, np. afazji albo jąkania,
- usprawnia aparat mięśniowo-kostny (w formie zajęć gimnastycznych).



Jak wygląda struktura takich zajęć? Jak już wspomnieliśmy wcześniej jest ona stała, powtarzalna, co zdecydowanie dobrze wpływa na pracę z dziećmi z różnymi potrzebami. Dzieci zahamowane, niepewne swoich umiejętności i wiadomości, czują się lepiej, gdy wiedzą, co je za chwilę czeka, wtedy mogą się do tego przygotować. Natomiast dla dzieci szybkich, nadruchliwych ten model powtarzalności, rutyny daje im poczucie bezpieczeństwa. **Struktura zajęć ma zawsze charakter trzyetapowy:**

1. **Zajęcia wprowadzające**, na które składają się ćwiczenia orientacyjno-porządkowe (marsz przy muzyce, różne sposoby powitania, zabawy ruchowe, ćwiczenia orientacji w schemacie ciała itp.), nauka piosenki i zabawa „zagadki językowe” w celu rozwijania kompetencji językowych (wyjaśnienie trudnych słów, rozmowa na temat treści piosenki, dzielenie słów na sylaby, głoski i litery itp.).
2. **Zajęcia właściwe**, które dzielą się na:
  - ćwiczenia ruchowe – zabawy ruchowe do treści piosenki; należy zacząć od ruchów całego ciała (motoryki dużej), a potem przejść do ruchów precyzyjnych, np. ręki (motoryki małej);
  - ćwiczenia ruchowo-słuchowe – angażują analizator kinestetyczny i słuchowy; dzieci mogą wystukiwać rytm słyszanej piosenki, rzucać do siebie woreczkami wypełnionymi grochem w sytuacji usłyszenia określonego słowa w piosence itp.; można używać różnych pomocy, jak: sznurki, szarfki, balony, kolorowe chusteczki, wstążki, gumy;
  - ćwiczenia ruchowo-słuchowo-wzrokowe – polegają na odtwarzaniu ruchem wzorów graficznych (figur geometrycznych lub liter) w rytm jednocześnie śpiewanej piosenki; po demonstracji wzoru dziecko uczy się polisensorycznie (wielozmysłowo) przez dotyk, słuch, wzrok i ruch, np. dotyka palcem po fakturze narysowanego wzoru, rysuje wzór palcem w powietrzu, rysuje go na tackach z kaszą itp.
3. **Zajęcia końcowe** mają charakter ćwiczeń relaksacyjnych (masaż, ćwiczenia oddechowe), wyciszających i wokalnie-rytmicznych (pożegnanie piosenką).



Kluczowe w Metodzie Dobrego Startu jest wykorzystanie wszystkich trzech elementów, co zapewnia jednoczesny rozwój wielu umiejętności i ich zharmonizowanie.



Do naszej placówki zgłaszane są dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, u których daje się zaobserwować fragmentaryczne **zaburzenia rozwoju funkcji percepcyjno-motorycznych**, np. słuchowych, wzrokowych, motorycznych, lateralizacji, orientacji w przestrzeni i w schemacie własnego ciała, **które zaburzają proces nabywania umiejętności czytania i pisania**, przyczyniając się do niepowodzeń szkolnych już na pierwszych etapach nauki.

Pracując wiele lat w Poradni zauważyliśmy, że zajęcia korekcyjno – kompensacyjne prowadzone na bazie tej metody przynoszą zdecydowanie satysfakcjonujące efekty. Na przełomie kilku lat udało się tą formą pomocy objąć wiele dzieci w wieku od 3 do 7 roku życia.

W Poradni prowadzone są zajęcia korekcyjno–kompensacyjne „Małe pszczołki” i „Pszczółki”, bazujące głównie na Metodzie Dobrego Startu „Piosenki do rysowania” (wcześniej również na podstawie książki „Piosenki na literki”) Marty Bogdanowicz oraz na metodach wspomagających tj.: elementach P. Dennisona, logorytmiki i muzykoterapii.

W ostatnich latach uczestnikami zajęć były przede wszystkim dzieci zdiagnozowane w Poradni, ze wskazaniem do objęcia ich pomocą pedagogiczną. Liczebność grup była uzależniona od liczby zgłoszonych dzieci, jak również zmian zachodzących w przepisach. Jak to wygląda w praktyce?



Otóż zajęcia „Małe pszczołki” dla dzieci 3-4-letnich i „Pszczółki” dla dzieci 5-6-letnich odbywają się raz w tygodniu i trwają godzinę. Plan pracy z dziećmi jest ustalony przed przystąpieniem do zajęć. Dotyczy to również: materiałów do ćwiczeń, sposobu podziału, organizacji pracy, podstawowych pomocy do zajęć, jednak o tempie realizacji programu (długość czasu poświęconego pracy nad jednym wzorem, szybkość przechodzenia do nowych, dobór pomocy do zajęć, indywidualizacja zadań, czyli prowadzenie zajęć na różnych poziomach w grupie o zróżnicowanych możliwościach) decyduje się na bieżąco, w zależności od potrzeb grupy.

Celem podejmowanych przez nas działań jest wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka, wyrównywanie dysharmonii rozwojowych, utrwalanie wzorów graficznych (od łatwych do trudniejszych), wydłużanie koncentracji uwagi, budowanie poczucia własnej wartości i motywacji, rozwijanie myślenia dosłownego i interpretacyjnego (w tym wzbogacanie słownictwa), podejmowanie zadań o różnym stopniu trudności, obniżenie stanu stresu w procesie uczenia, a także zaangażowanie rodziców w proces stymulacji rozwoju dziecka. Podczas zajęć istotne dla nas jest, aby dzieciom udało się rozwinąć umiejętności, które już posiadają oraz żeby doświadczyły poczucia satysfakcji z tego, co udało im się osiągnąć. Doświadczenie sukcesu jest ważnym czynnikiem, aby pomóc dzieciom w wykształceniu wiary w siebie i własne możliwości.

Jednym z głównych założeń zajęć „Małe pszczołki” czy „Pszczółki” jest przeprowadzenie dwóch badań: wstępnego zaraz po rozpoczęciu zajęć (wrzesień) oraz końcowego po ich zakończeniu (maj). W badaniach posługujemy się Arkuszem Obserwacyjnym Dziecka. Arkusz ten zawiera cztery obserwowane sfery: rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny i ruchowy, które są oceniane według skali czteropunktowej w poszczególnych zakresach. Dzięki temu uzyskujemy profil rozwoju każdego dziecka i możemy określić, jaki jest wynik oddziaływań zajęć i co trzeba jeszcze rozwijać.

Przeprowadzone przez nas liczne badania, na przełomie kilku lat wykazały, że podczas oddziaływań korekcyjno-kompensacyjnych prowadzonych tą metodą, zawsze widać u dzieci poprawę w rozwoju psychoruchowym. Usprawniają się funkcje poznawcze, funkcje ruchowe, orientacja w schemacie ciała i przestrzeni oraz koordynacja słuchowo–wzrokowo–ruchowa, co zdecydowanie wpływa pozytywnie na gotowość dziecka do uczenia się. Ponadto u uczestników zajęć lepiej funkcjonuje sfera emocjonalno – społeczna. Dzięki zajęciom lepsza staje się zdolność do nawiązywania kontaktów, wzrasta samoocena i zdolność do pokonywania trudnych zadań. Dzieci chętniej i aktywniej uczestniczą w zajęciach. Ponadto przejawiają pozytywną reakcję wobec innego dziecka, wykazując się opiekuńczością, koleżeństwem i współdziałaniem.

Nasze obserwacje wskazują, że prowadzone zajęcia w oparciu o Metodę Dobrego Startu dają dzieciom lepszą szansę edukacyjną poprzez wspieranie ich ciekawości, aktywności i samodzielności, a także kształtowanie tych wiadomości i umiejętności, które są ważne w edukacji szkolnej. Dzieci odbierają te zajęcia nie tylko jako sposób nauki, ale także jako możliwość dobrej zabawy i relaksu. Wiadomo bowiem, że nauczanie bezstresowe oparte na własnych chęciach podejmowania wysiłku umysłowego odnosi najlepsze skutki i prowadzi do osiągania sukcesów nie tylko szkolnych, ale i życiowych.



*opracowały na podstawie literatury i własnych doświadczeń  
mgr Agnieszka Wachowska i mgr Joanna Pilatowicz.*

Źródła: „Metoda Dobrego Startu we wspomaganie rozwoju, edukacji i terapii pedagogicznej” Marta Bogdanowicz,  
„Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym” Marta Bogdanowicz.



COŚ DLA RODZICÓW

**Jeżeli jesteś Rodzicem lub Opiekunem dziecka ze Spektrum Autyzmu, którego emocje, są zdominowane przez lęk, niepewność, zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, proponuję kilka rad, które obniżą napięcie i poprawią nastrój Waszych dzieci, a także wesprą Was w procesie edukacji domowej.**

#### Oдноśnie sytuacji, w której się znajdujemy

- Rozmawiajmy z naszymi dziećmi o wszystkim - nie będą to łatwe rozmowy, jednak dziecko zrozumie, że jest wyjątkowe, ważne, że liczymy się z jego odczuciami i się o nie troszczymy.
- Otoczmy najmłodszych ciepłem i miłością, bądźmy cierpliwi - dzieci się starają i potrzebują naszego wsparcia, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, gdy burzy się ich dotychczasowy, stały rytym; przytulajmy, bądźmy obok.

#### Oдноśnie nauki

- Zadbajmy o otoczenie miejsca nauki i czas przeznaczony na nią. Dzieci ze Spektrum nie mogą mieć nadmiaru bodźców, ponieważ trudno im się skupić, gdy widzą przez okno samochody, przyrodę czy innych ludzi.
- Zastanówmy się nad tym w jakim czasie nauka przychodzi naszemu dziecku najsprawniej. Poznajmy rytym dobowy dziecka i dostosujmy go do procesów edukacji domowej.
- Pamiętajmy o przerwach w nauce.
- Na czas nauki domowej – wyłączmy telewizor i muzykę, odłóżmy smartfony, to pozwoli się lepiej skoncentrować, wyrobić właściwe nawyki pracy.
- Plany dnia w domu, zwłaszcza teraz - plany nauki czy zabawy ułatwią Wam funkcjonowanie. W ten sposób minimalizujemy stres u dzieci ze Spektrum. Uprzedzajmy w miarę możliwości o zmianach, pamiętajmy, że nasi najmłodsi lubią rutynę i przewidywalność.
- Zapoznajmy dzieci z technikami szybkiej nauki. W uczeniu się pomagają naszym dzieciom zdjęcia, wykresy, diagramy, tabelki. Wspierajmy polecenia ustne wizualnie/wzrokowo, zapiszmy coś na kartce, pokażmy zdjęcie - to pomaga porządkować informacje.
- Wzbudzajmy w dziecku ciekawość świata, czytamy, zabierajmy na wycieczki online do muzeów – niech jego wiedza pochodzi nie tylko z podręczników. Uczmy wyszukiwać informację za pomocą przeglądarek internetowych.
- Uczmy praktycznych umiejętności matematycznych np. przygotowując z nami ciasto w kuchni dziecko może odmierzać, przeliczać ilość składników potrzebnych do przygotowania tego ciasta.
- Zapytajmy dziecko czy ma swoje metody nauki. Może to być bardzo pomocne podczas nauki domowej, możemy też poznać dzięki temu nasze dziecko lepiej, podpowiedzieć, co nam pomagało w nauce, jak byliśmy w jego wieku.





### Oдноśnie zdrowia i kondycji fizycznej

- Nie zapominajmy o wartościowej diecie, zdrowych przekąskach. Tłuste potrawy, nadmiar słodczy, znacznie gorzej wpływają na naszą zdolność koncentracji i procesy umysłowe.
- Wietrzmy mieszkania, domy. Dbajmy o ruch w domu, ćwiczymy całą rodziną.
- Wysypiajmy się! Pamiętajmy, że nasze dzieci potrzebują stałych rytmów dnia i snu, a także potrzebują więcej snu niż my.

### Oдноśnie emocji i rozwoju umiejętności społecznych

- unikajmy sarkazmu i ironii. Mówmy wprost, przekazujemy istotne informacje, zadawajmy pytania zamknięte i z możliwością wyboru (np.: „chcesz teraz czytać czy pisać?” zamiast „co chcesz teraz robić?”),
- wspierajmy w samodzielności, bądźmy cierpliwi i nie wyręczajmy dziecka. W razie potrzeby – służmy pomocą, wyjaśniamy, jak dojść do celu,
- bazujemy na zainteresowaniach dziecka, wykorzystujemy je w uczeniu nowych umiejętności (np.: do uczenia pojęć mniejszy – większy wykorzystajmy wiedzę o zwierzętach czy samochodach),
- nie oceniamy, nie porównujemy do innych dzieci w rodzinie, czy rówieśników. Każde z dzieci ma mocne strony, skupmy się na nich, wzmacniamy je. Stwarzajmy sytuacje, żeby dzieci odnosiły sukcesy,
- wspierajmy dzieci w podtrzymywaniu relacji z rówieśnikami. Dzieci z e Spektrum Autyzmu chcą być częścią klasy, organizujemy więc np.: rozmowy online, żeby kontakt rówieśniczy, często długo wypracowywany, nie uległ znacznemu pogorszeniu podczas pobytów w domu.
- Uczmy prawidłowego komunikowania się, zachowań funkcjonalnych. Dzieci uwielbiają pomagać w czynnościach domowych, więc macie Państwo teraz sytuację życiową, która idealnie nadaje się do wspólnego gotowania czy sprzątania, nabywania umiejętności, których jeszcze nie opanowały dzieci.
- Korygujmy zachowania niepożądane. Ustalmy wspólnie z dzieckiem, co pomaga mu w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Podpowiedzmy, dajmy wybór, można posłuchać muzyki, można zrobić ćwiczenia relaksacyjne, zróbcie to razem! Medytowanie, relaksowanie się pomoże nam wszystkim w obecnej sytuacji.
- Uczmy prostych sposobów radzenia sobie ze stresem OOPP – odejdz, oddychaj, pomyśl, powiedz.
- W sytuacji narastania emocji – wycofajmy się, dajmy dziecku możliwość ochłonać. Wyciszenie, to jest dla dzieci ważna potrzeba. Czasem muszą być sami. Pamiętajmy o tym. Uszanujmy to.
- Uspokajajmy, negocjujmy, dajmy możliwość wyboru.

Drodzy rodzice- starajcie się nie ukrywać Waszych emocji, dziecku pomaga szczerza rozmowa o naszych odczuciach, pomaga brak udawania i sztuczności. „Wrzućmy czasem na luz” i dajmy sobie możliwość jednego chociaż „wolnego” dnia w tygodniu. W moim domu mamy tzw. Dzień Przyjemności – każdy daje propozycję tego, co by chciał robić, zjeść, obejrzeć i oczywiście – w granicach rozsądku - staramy się realizować te pomysły. ☺

psycholog/ pedagog mgr Małgorzata Siemiątkowska

Źródła wykorzystane w opracowaniu powyższego artykułu:

1. Malarczyk Anna, Uczeń z zaburzeniami ze spektrum autyzmu – wskazówki do pracy, [www.pedagogika-specjalna.edu.pl](http://www.pedagogika-specjalna.edu.pl)
2. [www.zorganizowani.com](http://www.zorganizowani.com)
3. Jagielska Gabriela, Dziecko z autyzmem i zespołem Aspergera w szkole i przedszkolu, informacje dla pedagogów i opiekunów, [www.bc.ore.edu.pl](http://www.bc.ore.edu.pl)



## **Drodzy Rodzice, Nauczyciele!**

*Jestem dzieckiem. Mam swój indywidualny kolor oczu, włosów, mam różne zainteresowania i potrzeby. Mogę być chłopcem, ale mogę też być dziewczynką. Na pozór nie jestem wcale inny od pozostałych dzieci. Jestem wrażliwy. Na przykład na dźwięki. Nie lubię jak dookoła mnie dużo się dzieje. Mam wtedy natłok myśli, nie potrafię się skupić i najchętniej bym zatkał uszy, gdzieś uciekł. Lubię się bawić samodzielnie, wtedy potrafię być głośny, nie zwracam na to za bardzo uwagi. Moje zabawy nie są typowe dla dzieci, często zamykam się w swoim świecie, np.: wybieram jedną zabawkę i bawiąc się nią wydaję różne, dla Was dziwne, dźwięki.*

*Mogę też mieć nietypowe zachowania, takie jak chodzenie w przód i w tył po pokoju, po korytarzu, podskakiwanie i machanie rękami, jak ptak. To mnie uspokaja, to może być również objaw mojej radości, zdenerwowania.*

*Potrzebuję innych ludzi, dzieci do zabawy, ale nie tak jak moi rówieśnicy. Lepiej mi w małej i znanej mi grupie. Lubię bawić się sam.*

*Nie do końca rozumiem emocje. Trudno mi czytać, interpretować wyrazy twarzy, mowy i ciała u innych ludzi. U siebie też, dlatego czasem nadmiernie się z tego powodu złościę. To nie znaczy, że nie potrafię kochać. Lubię i kocham, jak każdy z Was, tylko u mnie to ciężko czasem zauważyć, bo nie umiem tego pokazać.*

*Lubię rutynę. To znaczy mogę lubić podróże, ale nowe miejsca, sytuacje, rzeczy trochę mnie stresują. Muszę być na to przygotowany, nawet z dużym wyprzedzeniem.*

*Nie jestem specjalnie złośliwy, ale możesz tak o mnie myśleć. Często mówię wprost, co sądzę o ludziach i sytuacjach.*

*Przestrzegam zasad, dbam o porządek, muszę uczyć się dzielić swoimi zabawkami, nie to, że nie chcę, ale nie wszystkie dzieci dbają o nie tak jak ja, ustawiają je tak jak ja i boję się, że mi je po prostu zniszczą.*

*Mogę mieć dużo lęków. Mogę się bać sam spać, bo zobaczyłem coś dla mnie niefajnego, w bajce, która na pozór była dla mnie dobra. Wielu rzeczy mogę się bać, nawet miłego psa, który chciał mnie tylko polizać.*

*Kiedy mnie coś interesuje to potrafię zgłębiać tę wiedzę. Bardzo zgłębiać. Mogę mieć trudności w czytaniu i pisaniu, ale też mogę nie mieć ich wcale.*

*Mogę mieć bogaty język. Możesz być zdziwiony moim zasobem słów, dorosłą mową.*

*Sport to nie jest moje główne hobby. Jestem dość niezgrabny ruchowo, czasem wyglądam śmiesznie, na przykład grając w piłkę, gdy próbuje nieudolnie naśladować ruchy piłkarzy i kolegów. Mam pewne cechy, które czynią mnie niepowtarzalnym. Mogę dużo osiągnąć. Potrzebuję jednak pomocy ze strony dorosłych, rodziców, nauczycieli, pedagogów i psychologów, żebym mógł prawidłowo rozwijać swoje umiejętności.....*

*Drogi Rodzicu, Nauczycielu! Dzieci takie jak ja mają różne cechy, niektóre opisane przeze mnie mogą wcale nie występować u innych, podobnych do mnie osób. Jednak są pewne rady dla Was, które pomogą zrozumieć i pomogą mi żyć w otaczającym mnie świecie:*



- **„Rozmawiaj ze mną.** Nie będą to łatwe rozmowy, jednak zrozumieć, że jestem wyjątkowy, a nie gorszy.
- Otocz mnie **cieplem, miłością. Bądź cierpliwy.** Ja się staram i potrzebuję wsparcia, zwłaszcza gdy zaczynam drogę edukacyjną, gdy pojawiają się pierwsze moje kontakty społeczne.
- Zapewnij mi odpowiednie **miejsce do nauki i odpoczynku.** Nie lubię nadmiaru bodźców, trudno mi się skupić, gdy widzę przez okno samochody, przyrodę czy inne dzieci. Wyciszenie, to jest dla mnie ważna sprawa. Czasem muszę pobyć sam. Nawet w szkole.
- **Informuj mnie, planuj ze mną.** Plany dnia w domu, zwłaszcza jak wyjeżdżamy, plany dnia w szkole ułatwiają mi życie. Mniej się stresuję i lepiej pracuję, lubię rutynę. I uprzedzaj mnie, jak wiesz, że będzie zmiana.
- **Wspieraj mnie obrazem.** W nauce pomogą mi zdjęcia, wykresy, diagramy, tabelki. Wspieraj polecenia ustne wizualnie/wzrokowo, zapisz coś na kartce, pokaż zdjęcie- to mi pomaga porządkować informacje.
- **Unikaj sarkazmu i ironii.**
- **Mów do mnie wprost, przekazuj istotne informacje, zadawaj pytania zamknięte i z możliwością wyboru** (np.: „Chcesz teraz czytać czy pisać?” zamiast „Co chcesz teraz robić?”).
- Wspieraj mnie w **samodzielnej pracy.** Możesz zrobić ze mną plan zadania, możesz czasem coś skrócić i jasno określić, kiedy jest koniec zadania.
- Bazuj na moich **zainteresowaniach,** wykorzystuj je w uczeniu mnie nowych umiejętności (np.: do uczenia pojęć mniejszy – większy wykorzystaj moją wiedzę o dinozaurach).
- Stwarzaj sytuacje, żebym odnosił **sukces.**
- **Oceny** nie motywują do pracy nikogo. Zwłaszcza mnie.
- Spytaj mnie czy mam swoje **metody nauki.** Mogę coś pokazać i wytłumaczyć.
- Wspieraj mnie zwłaszcza w nawiązywaniu i utrzymywaniu **relacji z rówieśnikami.** Chcę uczestniczyć w życiu klasy, za bardzo nie umiem tego robić. Może warto, za moim pozwoleniem, porozmawiać z klasą o mnie.
- **Rozwijaj moje zachowania deficytowe.** Chcę być niezależny, efektywnie funkcjonować w dorosłym życiu. Pracuj nad moimi zachowaniami, które występują u mnie zbyt rzadko lub nie występują wcale.
- **Ucz mnie prawidłowego komunikowania się, zachowań funkcjonalnych. Koryguj zachowania niepożądane.**
- **Moja diagnoza zapewni mi możliwość dostosowania strategii edukacyjnych i wychowawczych do mnie. Ocena moich specjalnych potrzeb edukacyjnych pozwoli na mój prawidłowy rozwój. Indywidualizacja mojego nauczania zdecydowanie ułatwi mi start w edukację i dorosłość.”**

Opracowała psycholog/pedagog mgr Małgorzata Siemiątkowska

Źródła:

1. Dejnarrowicz Agata, opracowanie własne, Autyzm i zespół Aspergera – zestawienie objawów, [www.pedagogika-specjalna.edu.pl](http://www.pedagogika-specjalna.edu.pl)
2. Malarczyk Anna, uczeń z zaburzeniami ze spektrum autyzmu – wskazówki do pracy, [www.pedagogika-specjalna.edu.pl](http://www.pedagogika-specjalna.edu.pl)







## Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

W poprzednim wydaniu gazetki omówiliśmy procedurę diagnozowania dzieci w naszej placówce. Dziś przedstawimy Państwu kolejny rodzaj zadań, jakimi zajmują się nasi pracownicy- udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom bezpośredniej pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Płocku umożliwia Państwu objęcie dzieci bezpośrednim wsparciem terapeutycznym (pedagogicznym, psychologicznym, logopedycznym oraz z zakresu procesów integracji sensorycznej). Przypominamy, że pomocą obejmujemy podopiecznych z placówek:

- miejskie przedszkola nr 1,2,4,5,6,8,9,11,12,13,25,29,31,33 i 37,
- szkoły podstawowe nr 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 22 i 23,
- szkoły średnie: LO Jagiellonka, LO Małachowianka, OSM, ZSUiP, ALO, PUL, IV LO, VII LO, ZSE-K, V LO, Technikum Chemiczne, Szkoły Publiczne SOP, Szkoły Katolickie, TEB Edukacja, ZST, ZDZ, ZOK Profesor oraz
- Osiedle Zielony Jar – całe osiedle (dzieci nieuczęszczające do przedszkola, szkoły lub placówki, zamieszkałe w granicach osiedla),
- dzieci, które nie uczęszczają jeszcze do przedszkola, ale zamieszkują w rejonie, który obejmuje nasza Poradnia – wówczas bierzemy pod uwagę rejon szkoły,
- klientami naszej Poradni są również dzieci i uczniowie uczęszczający do placówek niepublicznych i publicznych prowadzonych przez inne jednostki na terenie miasta Płocka z wyłączeniem: Integracyjnego Przedszkola Terapeutycznego „Słoneczna Kraina” i Terapeutycznego Punktu Przedszkolnego „Niebieski Domek”.

Warunkiem przyjęcia dziecka na zajęcia indywidualnej i grupowej terapii jest złożenie przez rodzica, prawnego opiekuna lub pełnoletniego ucznia, odpowiedniego dokumentu, jakim jest **wniosek**.

Co ważne, **wsparciem terapeutycznym (pedagogicznym, logopedycznym oraz w zakresie integracji sensorycznej)** obejmujemy tych podopiecznych, u których (**wcześniejszą diagnozą**) stwierdzono zasadność takiej **formy pomocy**. Zgłoszenie dziecka na **konsultację/terapię psychologiczną nie wymaga wcześniejszego wskazania przez specjalistów**.

Wnioski o objęcie dziecka terapią (pedagogiczną, logopedyczną, psychologiczną lub zajęciami grupowymi) przyjmowane są w naszej placówce w sekretariacie, drogą elektroniczną lub pocztą, **każdego roku od 16 sierpnia**.

Wzory formularzy dostępne są w Poradni oraz na stronie internetowej Poradni ([ppp2@zjoplock.pl](mailto:ppp2@zjoplock.pl)).

Drogi Rodzicu/Opiekunie, sprawdź czy dobrze wypełniłeś wniosek pod względem formalnym, np. czy:

- wszystkie rubryki dotyczące danych osobowych dziecka i wnioskodawcy są wypełnione,
- zaznaczona została odpowiednia forma/rodzaj zajęć, na których Ci zależy,
- wniosek zawiera datę i miejsce złożenia dokumentu,
- uzupełnione i podpisane zostało oświadczenie o odpowiedzialności za doprowadzenie dziecka do Poradni oraz drogę powrotną z zajęć do domu (wniosek składa się z dwóch kartek).

W celu upewnienia się czy wniosek zawiera wszystkie potrzebne dane można zweryfikować poprawność jego wypełnienia w sekretariacie Poradni.

Wnioskodawca jest **informowany telefonicznie o terminie pierwszego spotkania**.

W czasie jego trwania zostaje z nim podpisany kontrakt o współpracy (ustalone zasady, zakres pracy).

**Pamiętaj!** W razie nieusprawiedliwionej nieobecności na pierwszym spotkaniu, wniosek traktuje się jako **wycofany**.

Opracowanie: mgr Monika Smolarek



[illegible]

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 nie zajmuje się diagnozą dzieci i uczniów w spektrum autyzmu i nie wydaje orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na ten rodzaj niepełnosprawności. Nie oznacza to jednak, że dzieci potrzebujące wsparcia w tym zakresie nie są przez naszą placówkę dostrzegane, a tym bardziej zaopiekowane. Wychodząc naprzeciw uczniom ze

Pojawianie się coraz większej ilości dzieci posiadających wielkie zasoby wiadomości, sprawnych werbalnie, biegłych w zakresie nowoczesnych narzędzi elektronicznych, a jednak ograniczonych w zakresie inteligencji społecznej i empatii oraz umiejętności radzenia sobie w środowisku rówieśniczym - może być jednym ze znaków naszego czasu. Dlatego wskazane i korzystne jest tworzenie odpowiednich form wspierania rozwoju i adaptacji społecznej dla dzieci i młodzieży dotkniętej zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

**Mam autyzm**

jestem nieco zwariowany

nie lubię zmian

kręcę różnymi przedmiotami

lubię ruch

śmieje się nieadekwatnie do sytuacji

mam niezgrabne ruchy

nie patrzę w oczy

jestem wrażliwy na bodźce

nie lubię hałasu

trudno mi powiedzieć co myślę

trudno mi nawiązać przyjaźń

mam napady złości

mam swoje dziwne zabawy

## Programy wspierające rozwój emocjonalno - społeczny, poznawczy, psychomotoryczny, sensoryczny i językowy dla dzieci realizowane na terenie Poradni nr 2 w Płocku:

- „Elf” - praca nad rozwojem emocjonalno - społecznym dzieci, edukacja z zakresu emocji, praca nad trudnymi emocjami, trening społeczny; praca w małej grupie, adresowany dla dzieci w wieku 6/7-10 lat;
- „Male Pszczółki” oraz „Pszczółki”- rozwijanie funkcje poznawczych, językowych oraz percepcyjno motorycznych zaadresowany do grup wiekowych 3-4 oraz 5-6;
- „Drabinka”- zajęcia o charakterze terapeutycznym wspierające rozwój poznawczy i funkcje percepcyjno - motoryczne dla dzieci realizujących obowiązkowe roczne przygotowanie przedszkolne, ze zdiagnozowanymi dysfunkcjami percepcyjno - motorycznymi, małe grupy - do 4 dzieci;
- „Dam radę, jestem z siebie dumny” - wspomaganie rozwoju społecznego i emocjonalnego u dzieci, dla dzieci w wieku 5-6 lat ze zdiagnozowanymi nieprawidłowościami w sferze emocjonalno - społecznej;
- „Terapia w ruchu” - zajęcia o charakterze terapeutycznym dla dzieci z dysfunkcjami procesów sensorycznych z wykorzystaniem założeń terapii SI;

## Diagnoza i pomoc w zakresie Spektrum Autyzmu na terenie Płocka:

- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 1 dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, ul. Sz. Kossobudzkiego 7, 09-400 Płock;
- Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „Odzyskać Więzi”, ul. 3 Maja 18/204, 09-402 Płock;
- Mini - Med: Poradnia dla Osób Z Autyzmem Dziecięcym - Usługi finansowane przez NFZ i usługi prywatne, ul. Medyczna 8 (II piętro), 09- 400 Płock;
- MC PROGRAM, Centrum Diagnostyczne w Płocku, ul. Chabrowa 21, 09-402 Płock;
- Vide, ul. Henryka Sienkiewicza 11, 09 - 402 Płock, Oddział w Ciućkowie.





## UCZENIE TO FRAJDA

W codziennej pracy diagnosty Poradni spotykam się z uczniami zgłaszanymi na badania z powodu trudności w nauce. Niejednokrotnie podczas wywiadu z rodzicami lub dzieckiem dowiaduję się, że ma ono kłopoty z organizacją pracy, koncentracją, pamięcią, niskimi umiejętnościami nauki samodzielnej. Uczniom często brakuje rzetelnej wiedzy na temat skutecznych technik notowania i zapamiętywania materiału szkolnego. Brak nawyku sprawnej organizacji i umiejętności skutecznej nauki wpływają na nieekonomiczne wykorzystanie czasu ucznia. Ponadto ich konsekwencjami są zniechęcenie i frustracja z powodu dużej ilości materiału szkolnego. Natomiast „wkuwanie na pamięć” jest czasochłonne

i nie sprzyja przechowywaniu informacji na dłużej i wykorzystywaniu ich w późniejszym czasie.

Często uczniowie nie zdają sobie sprawy z tego, w jak łatwy i przyjemny sposób mogą zoptymalizować swoje procesy nauki i powtarzania wiedzy oraz usprawnić koncentrację i co ważne także motywację do pracy.

Dlatego wychodząc na przeciw oczekiwaniom zarówno uczniów, jak i ich rodziców zaproponowałam w czasie tegorocznych ferii zimowych, codzienne zajęcia będące treningiem pamięci, kreatywności oraz technik szybkiego uczenia się. Zajęcia odbywały się w siedzibie naszej Poradni przy ulicy Jakubowskiego 10. Uczestniczyła w nich czwórka uczniów i uczennic szkół podstawowych z klas od VI do VIII.

W czasie zajęć uczestnicy mieli możliwość zdiagnozowania słabych i mocnych stron wpływających na ich procesy nauki. Zaznajomili się z wiedzą na temat mechanizmów pamięci, rodzajów powtórek, krzywą zapamiętywania oraz optymalizacją pracy. Starłam się, aby wszystkie spotkania były atrakcyjne dla nich i ciekawe dla uczniów. Musieli mierzyć się z licznymi i zaskakującymi wyzwaniami umysłowymi np.: w postaci escape room'ów, rozwiązywania zagadek logicznych, tworzenia nowatorskich rozwiązań, które pobudzały ich kreatywność i miały na celu wzmocnienie motywacji i koncentracji. Główną częścią zajęć było zapoznanie oraz utrwalenie technik szybkiego zapamiętywania różnorodnego materiału szkolnego (długich ciągów cyfr, wzorów, dat, definicji, języków obcych). Ważna była też nauka skutecznego notowania w formie **map myśli**, która pozwala na sprawną organizację materiału szkolnego w skondensowanej formie, uczy skupienia na najważniejszych informacjach, logicznego łączenia faktów i stanowi doskonale źródło utrwalania zdobytej wiedzy i jej powtórek. Część map robiliśmy na bieżącym materiale szkolnym uczniów (przynosili swoje podręczniki) i na aktualnie omawianych tematach starali się zastosować poznane techniki.

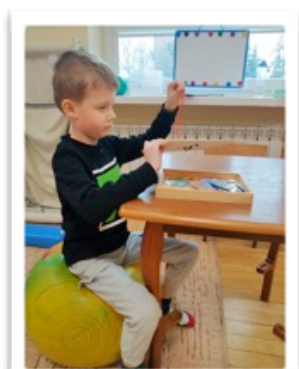






## Indywidualna terapia procesów integracji sensorycznej (SI)

w naszej Poradni odbywa się na podstawie wniosku rodziców/opiekunów o objęcie dziecka pomocą terapeutyczną w tym zakresie. Poradnia przyjmuje na terapię sensoryczną dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Istotne jest, by dziecko posiadało aktualną (nie starszą niż rok) diagnozę SI. Wnioski składane są do sekretariatu od 16 sierpnia każdego roku. Terapia rozpoczyna się w październiku, a kończy w maju. Zajęcia terapeutyczne z zasady odbywają się raz w tygodniu i trwają 45 minut. Dodatkowo, po zakończeniu spotkania, rodzic otrzymuje krótką informację o ich przebiegu oraz instruktaż - wskazówki i zalecenia do dalszej pracy w domu, celem utrwalenia efektów terapeutycznych. Rozpoczęcie oddziaływań poprzedza konsultacja związana z zawarciem kontraktu terapeutycznego oraz ustaleniem priorytetów terapii. Zajęcia odbywają się na podstawie indywidualnego ramowego programu terapeutycznego przygotowanego dla dziecka. Wyposażenie sali, którym dysponuje Poradnia jest na najwyższym poziomie oraz zapewnia bezpieczeństwo i higienę pracy. Sprzęty, z których korzystają dzieci, posiadają certyfikaty bezpieczeństwa CE. Sala jest przestronna, klimatyzowana, wyposażona w oświetlenie umożliwiające regulację natężenia światła. Znajdują się w niej wszystkie niezbędne sprzęty takie jak: stalowe podwiesie, platformy podwieszane, deskorolka terapeutyczna, pochylnia, równoważnie, dyski sensoryczne, drabinka, trampolina, suchy basen z kulkami, deska rotacyjna, piłki oraz różnorodne pomoce do dodatkowej stymulacji zmysłu dotyku, słuchu, zapachu. Kadra prowadząca indywidualną terapię procesów sensorycznych posiada odpowiednie kwalifikacje oraz wieloletnie doświadczenie.



Opracowała mgr Żaneta Kosińska



## Indywidualna terapia pedagogiczna

czyli zajęcia korekcyjno - kompensacyjne to jedna z form terapii realizowanej w naszej Poradni. Do niej kwalifikowane są dzieci po badaniach psychologiczno-pedagogicznych, w których stwierdzono zaburzenia/deficyty funkcji percepcyjno - motorycznych (funkcji wzrokowo - ruchowych, wzrokowo - przestrzennych, słuchowo-językowych, motoryki małej), warunkujące efektywną naukę czytania i pisanie. Wówczas dziecko otrzymuje opinię z zaleceniem do udziału w tego rodzaju zajęciach dodatkowych (w szkole lub Poradni).

W trakcie oddziaływań terapeutycznych, prowadzonych przez specjalistę w tym zakresie, ćwiczone są m.in. deficytowe obszary analizatora słuchowego i wzrokowego (w tym procesów pamięciowych) na różnorodnym materiale językowym i obrazkowym. Wówczas ćwiczenia dobierane są adekwatnie do wyników badań i realizowane wg indywidualnego programu. Istotną kwestią jest kontynuowanie pracy w domu, pod kontrolą rodzica, wg wskazówek terapeuty. Dlatego też poniżej przedstawiamy Państwu propozycje ćwiczeń domowych, rozszerzających wachlarz pomysłów do pracy z dzieckiem w młodszym wieku szkolnym. Jednocześnie warto podkreślić, że wykorzystanie tych propozycji w przypadku braku trudności szkolnych czy diagnozy w Poradni, będzie stanowić ciekawą, rozwijającą formę zabawy i wspólnego spędzania czasu:)



## Ćwiczenia usprawniające percepcję wzrokową

1. **Układanie puzzli i klocków** według wzoru, domina, pociętych kart pocztowych.
2. **Gra w Sudoku** obrazkowe, literowe czy cyfrowe.
3. **Układanie historyjek obrazkowych** (np.: wyd. Harmonia „Historyjki obrazkowe”).
4. **Zaznaczanie różnic między obrazkami** („Powiedz czym różnią się te obrazki”).
5. **Dopasowywanie obrazków do ich cieni.**
6. **Układanie wzorów z figur geometrycznych** – podajemy dziecku wzór, a dziecko go odtwarza (np.: układanka „Mozaika”).
7. **Kończenie rozpoczętych rysunków** (np.: dokończenie rysowania domu, drzewa, itp.).
8. **Wyszukiwanie par jednakowych obrazków** (np.: obrazki z gry „Memory”).
9. **Rysowanie**, np.: układu figur geometrycznych (koła, trójkąty, kwadraty, prostokąty, romby w różnych pozycjach i układach), **według wzoru** przygotowanego przez rodzica.



10. **Wyszukiwanie takich samych liter i ich segregowanie** – dajemy dziecku duży kartonik z napisaną literą oraz kilka małych kartoników z różnymi pojedynczo wypisanymi literami, zadaniem dziecka jest znalezienie litery przedstawionej na dużym kartoniku.
11. **Wyszukiwanie podanego wyrazu wśród zestawu innych** (np.: dajemy dziecku kartkę z wyrazem „kot” i prosimy o znalezienie wszystkich wyrazów „kot” w zestawie różnych wyrazów (najlepiej podobnych wzrokowo – „kto”, „tok” itp.).
12. **Wyszukiwanie liter i sylab** – dziecko w otrzymanym tekście wyszukuje wskazane na kartce litery i sylaby, zamalowuje je.
13. **Wyszukiwanie wyrazów w tekście** – dziecko otrzymuje na kartoniku wyraz, odszukuje go w tekście (zaczynamy od wyrazów krótszych, stopniowo przechodzimy do dłuższych).
14. **Układanie zdań z rozsypanek wyrazowych** – dziecko otrzymuje na kartoniku napisane zdanie, z pojedynczych kartoników z wyrazami (takimi jak w zdaniu) układa wzorcowe zdanie.
15. **Wyszukiwanie w tekście zdania** podanego na kartoniku.



Inne propozycje ćwiczeń można znaleźć w: J. Furmański „Wzory dyktand graficznych”, M. Barańska „Identyczne czy podobne”, „Perskie Oko”, G. Pawlik, „100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi opartych na analizatorze wzrokowym” (dla starszych uczniów), A. Małasiewicz „Sokoli wzrok” i „Trenuj wzrok” (dla starszych uczniów), M. Frostig „Wzory i obrazki”.



## Ćwiczenia usprawniające pamięć wzrokową

### Rodzicu:

1. Poproś dziecko, aby wyjrzało przez okno i patrzyło przez minutę, a następnie poleć mu, żeby wymieniło/napisało nazwy przedmiotów zauważonych za oknem.
2. Ułóż obrazki, karty lub przedmioty (początkowo 3-4) obok siebie i pozwól dziecku dokładnie im się przyjrzeć. Gdy dziecko się odwróci, dokonaj pewnych zmian (zabierz obrazek, kartę lub przedmiot, bądź przełóż w inne miejsce), następnie poproś je, aby powiedziało, co zostało usunięte lub co zmieniło swoje miejsce. Stopniowo zwiększaj liczbę przedmiotów.
3. Ćwiczcie zapamiętanie zapisanych numerów telefonicznych.
4. Ćwiczcie pamięć podczas jazdy samochodem/autobusem- zadaniem dziecka jest zapamiętanie kolejności liter i cyfr na tablicach rejestracyjnych samochodów.
5. Pokaż dziecku rysunek i poproś, by przyjrzało mu się przez minutę (potem krócej). Następnie poleć dziecku, aby wymieniło wszystko to, co było na rysunku.
6. Grajcie wspólnie w grę „Memory” (Pamięć).

7. Piszcie wyrazy i zdania z pamięci – dziecko czyta, chowamy wzór, a dziecko zapisuje wyraz lub zdanie. Następnie samodzielnie porównuje ze wzorem i ewentualnie poprawia błędy.



## Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

1. **Rozpoznawanie dźwięków** – szelest papieru, brzęk kluczy, szkła, rozpoznawanie odgłosów ptaków lub zwierząt (np. z wykorzystaniem płyty i obrazków „Co to? Kto to?” Duszyńska-Lysak Katarzyna, Sierakowska Zuzanna).
2. **Naśladowanie dźwięków i ich rozróżnianie** (np.: szczekanie wesołego psa lub psa przestraszonego).
3. **Tworzenie rymów** (np.: „czy słowa „paczka” i „taczka” się rymują?”, „znajdź rym do słowa „domek”).
4. **Różnicowanie słów o podobnym brzmieniu** (np.: „czy słowa „łódka”-„kłodka” są takie same czy inne?”, inne przykłady: narty-karty, rak-mak, Tomek-domek, piórko-biurko itp.).
5. **Czytanie dziecku zagadek** (np.: Zagadki Smoka Obiboka), dziecko podaje rozwiązanie.
6. **Tworzenie zdań z podanych dziecku słów** – wypowiadamy słowa: „ma”, „klocki”, „Ala”, a dziecko układa z nich zdanie „Ala ma klocki”.
7. **Pokazujemy dziecku obrazek i układamy kilka zdań**, dziecko powtarza kolejne zdania i rysuje tyle kresek lub odkłada tyle pasków białego/ kolorowego papieru, ile było zdań.
8. **Wypowiadamy zdanie, prosimy dziecko żeby policzyło ile jest wyrazów** i pocięło biały/kolorowy pasek papieru na tyle części ile jest wyrazów (dzieci umiające pisać mogą napisać wyrazy na tych pociętych kartkach tworząc całe zdanie).
9. **Wypowiadamy zdanie i prosimy, żeby dziecko ułożyło tyle klocków ile było wyrazów w zdaniu**; następnie pytamy jaki był trzeci wyraz, drugi lub wskazując pierwszy klocek pytamy jaki to wyraz (pierwszy wyraz w wypowiedzianym zdaniu).
10. **Rozwijanie zdań** na przemian wspólnie z dzieckiem (np.: „Smok lata”, „Zielony smok lata”, „Zielony smok lata wysoko” itp.).
11. **Dzielenie słów na sylaby**, wyklaskiwanie sylab, liczenie sylab w podanych słowach.
12. **Wypowiadamy pierwszą sylabę, a dziecko kończy słowo** (np.: o czym myślę „kro...” – dziecko odpowiada krokodyl, krowa itp., może narysować odpowiedź lub wskazać obrazek z odpowiednim rysunkiem – krową, krokodylem itp.).
13. **Wskazywanie pierwszej, drugiej, trzeciej sylaby w słowie** (np.: jaka jest trzecia sylaba w słowie „trampolina” – „li”).
14. **Wyodrębnianie głosek w słowie** i wskazywanie, jaka jest pierwsza, ostatnia, druga, trzecia głoska w usłyszanym słowie.



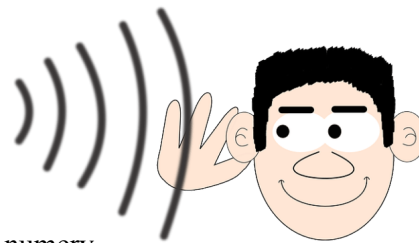


15. Wymawianie słów bez pierwszej lub ostatniej głoski (np.: „o czym myślę ...apusta- kapusta, kwia...- kwiat”).
16. Segregowanie obrazków na daną głoskę (np.: „wybierz wszystkie obrazki, których nazwy zaczynają się na „d”, kończą na „a” lub w których druga głoska to „o” itp.)
17. Wypowiadamy sylaby lub głoski i prosimy, żeby dziecko powiedziało jakie tworzą słowo (np.: „o czym pomyślała(e)m: „sa-mo-lot” (samolot), „s-m-o-k” (smok)”). W przypadku dużych trudności mogą być obrazki.
18. Zabawa w sklep-mówimy do dziecka „chcę kupić coś co zaczyna się na sylabę „ka” lub głoskę „p” (kupujemy zabawki, kartoniki z obrazkami, obrazki wycięte z gazety lub inne przedmioty).
19. Wypowiadamy słowa, a dziecko określa w czym są podobne (np.: „but, kot, brat” – wszystkie kończą się na „t”, lub „rok, sok, kot” – wszystkie mają trzy głoski itp.).



Inne, ciekawe ćwiczenia można znaleźć w książkach: J. Graban, R. Sprawka „Trening słuchu”, A. Maurer „Dźwięki mowy”, A. Tońska – Szyfelbein „Chodzą słuchy” (kl. IV-VI i gimnazjum), G. Pawlik „180 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi opartych na analizatorze słuchowym” (dla starszych uczniów).

## Ćwiczenia usprawniające pamięć słuchową



### Rodzicu:

1. Ćwicz z dzieckiem przypominanie ważnych sekwencji liczb, takich jak numery telefonów czy adresy.
2. Skłaniaj dziecko, by uczyło się na pamięć wierszy, piosenek, opowieści.
3. Ucz dziecko wyliczanek (np.: „Myszka Miki gra w guziki. Raz, dwa, trzy i wygrywasz ty”).
4. Powiedz powoli kilka słów, zaś dziecko musi je zapamiętać i powtórzyć – „Powtórz: but, dom, auto, osa” – dziecko powtarza.
5. Aby uatrakcyjnić zadanie, dziecko może układać obrazki wg kolejności usłyszanych słów, np. rodzic wypowiada polecenie: „Ułóż obrazki: lalka, lis, ser, kura”, a dziecko układa obrazki wg usłyszanej kolejności. Zaczynij od krótkich sekwencji 3-4 obrazków.
6. Poproś dziecko, aby obejrzało program telewizyjny i zapamiętało pewne szczegóły, np.: niech obejrzy „Czarnoksiężnika z Krainy Oz” i powie, w jakich miejscach była Dorotka, jak nazywali się inni bohaterowie (przypominanie nazw).
7. Połóż przed dzieckiem 5-6 przedmiotów i wydaj mu kilka poleceń (np.: „Połóż zielony klocek na stoliku, żółty pod krzesłem i włóż pomarańczową piłkę do pudełka”). Listę można wydłużać w miarę jak dziecku poprawia się pamięć słuchowa.
8. Czytaj dziecku zagadki (np.: Zagadki Smoka Obiboka).
9. Przygotuj wybrane przedmioty i zainicjuj kilka dźwięków tak, aby dziecko nie widziało co robisz (np.: uderz kredką o szklankę, potrząśnij kluczami, kłaśnij, uderz klockiem o klocek). Zadaniem dziecka jest powtórzenie tych dźwięków w odpowiedniej kolejności lub tylko ich nazwanie.

10. **Baw się z dzieckiem w „Lecimy na księżyc”**. Powiedz: „Lecę na księżyc i zabieram moją raketę”. Następnie dziecko powtarza to zdanie i dodaje do niego jeden element (to co zabierze na księżyc), tak by powstała historyjka - „Lecę na księżyc, zabieram moją raketę i psa”, dalej rodzic: „Lecę na księżyc, zabieram moją raketę, psa i książkę”, następnie dziecko, itd.
11. **Baw się z dzieckiem w zabawę „Ile razy stuknęłam?”** – uderzamy kilka razy klockiem o blat stołu. Odwrócone dziecko odkłada kolejno tyle klocków (patyczków, muszelek, kamyków), ile usłyszało dźwięków, następnie je przelicza.
12. **Poproś dziecko, aby powtórzyło sekwencję sylab** (np.: „pa, po, pu” lub „sa, so, su, se”). Następnie pytamy: „Jaka była druga sylaba, trzecia, pierwsza” itd. Z czasem zwiększamy ilość sylab.
13. **Poproś dziecko o zapamiętanie listy zakupów** i wybranie produktów w sklepie (np.: „Włóż do koszyka chleb, mleko, dwa pomidory i sok”).
14. **Układaj z dzieckiem zdania**. Powiedz proste zdanie (np.: „Pies szczeka”), następnie dziecko powtarza zdanie i dodaje jeden wyraz (np.: „Pies szczeka głośno”). Powtórz zdanie ułożone przez dziecko i dołóż własny wyraz (np.: „Mały pies szczeka głośno” itd.).



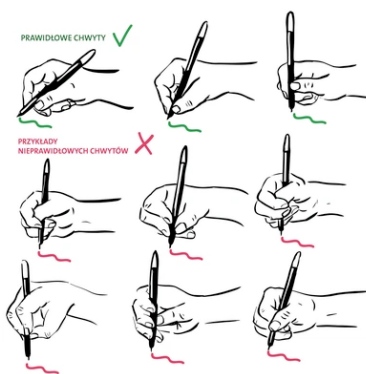
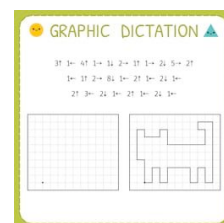
## Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni

Rodzicu:

1. **Baw się z dzieckiem we wskazywanie części ciała i nazywanie ich** (np.: „podaj mi dłoń, pokaż prawy łokieć, skacz na lewej nodze” itp.).
2. **Obrysowujcie prawe i lewe części ciała na dużym arkuszu papieru** (np.: „obrysuj prawą dłoń/lewą stopę”, dziecko może ozdobić rysunek).
3. **Przetnij obraz ciała na dwa kawałki, a następnie na kilka kawałków i poproś dziecko, aby je złożyło w całość**.
4. **Daj dziecku niedokończony rysunek i poproś, aby dorysowało brakujące części ciała**.
5. **Stosuj układanki** – z postaciami ludzi, przedmiotów, zwierząt itp.
6. **Zaproponuj ćwiczenia ruchowe** takie jak: rytmiczne stukanie piętami o podłogę, klepanie dłońmi o kolana, kręcenie się wokół osi siedząc na dywanie, ciągnięcie dziecka po podłodze za nogi, odpychanie się plecami na podłodze.
7. **Zwracaj się do dziecka (wielokrotnie) w ciągu dnia z poleceniem**: „Podaj prawą rękę, opuść głowę w dół, podnieś lewą nogę do góry, skręcamy w bok”, itp.
8. **Ćwicz orientację w schemacie ciała u osoby znajdującej się naprzeciwko** – dziecko patrząc na obrazek opisuje, a następnie naśladuje ułożenie jej kończyn, np. obie ręce opuszczone w dół, lewa ręka wyciągnięta w bok, tak jak to przedstawiono na rysunku.

# Utrwalanie różnicowania kierunków przestrzennych odbywa się przez różne zabawy (również ruchowe):

1. **Wykonywanie poleceń:** „zrób krok do przodu, obejrzyj się w tył, zrób krok w bok i połóż się na brzuchu, wstań i podskocz do góry, wejdź pod stół i wyjdź spod stołu, przebiegnij się między krzesłami i stań za krzesłem, podejdź do drzwi i przejdź przez próg, stań przed stołem, pokaż jakiś przedmiot nad stołem, pobiegaj wokół stołu, usiądź na podłodze i podnieś rękę ku lampie” itp.
2. **Zabawy towarzyskie** takie, jak popularna zabawa w „ciepło i zimno”, szczególnie gdy będziemy w niej używać określeń „*idź do tyłu, teraz w prawo i prosto, dalej w lewo...*”
3. **Ćwiczenia ze wskazaniem przedmiotów na obrazku i określanie ich położenia** – dziecko wskazuje element, po określeniu jego położenia w przestrzeni, np. „*pokaż pieska, który znajduje się za koszem*” .
4. **Wspólne czytanie map.**
5. **„Dyktando graficzne”** -polega na prowadzeniu linii na papierze kratkowanym wg poleceń: 2 kratki w górę, 3 kratki w prawo, 1 kratkę w górę itd. Efektem poprawnego wykonania tego ćwiczenia jest rysunek, który był z góry zaplanowany przez prowadzącego.
6. **Rysowanie pod dyktando** (np.: „*na środku kartki narysuj dom, nad domem lecącego ptaka, w prawym górnym rogu kartki narysuj słońce, pod słońcem narysuj chmurkę*” itd.).
7. **Rebusomania** (T.H. Polański) - rozwiązywanie rebusów przestrzennych.
8. Realizowanie zadań zaproponowanych przez M. Podleśną w książce „Na górze czy na dole? Ćwiczenia orientacji przestrzennej i percepcji wzrokowej dla dzieci w młodszym wieku szkolnym”.



## Ćwiczenia kształtujące prawidłowy sposób trzymania ołówka/kredki/długopisu

### Rodzicu:

1. Dziecko powinno trzymać ołówek/długopis/kredkę w trzech palcach: między kciukiem i palcem środkowym, naciskając środek piszący od góry palcem wskazującym.
2. W celu korekty zaproponuj dziecku gruby długopis do pisania i/lub specjalną nakładkę na środek piszący oraz poniższe ćwiczenia:
  - lepienie kulek z plasteliny/bibuły i wyklejanie nimi konturu obrazka,
  - wydzieranie drobnych kolorowych papierków i wyklejanie nimi konturu obrazka,
  - rysowanie na płaszczyźnie poziomej: na papierze leżącym na ławce, gdy dziecko stoi, a jego ręka swobodnie zwisa ku dołowi,
  - rysowanie na płaszczyźnie pionowej: na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy, gdy dziecko stoi, unosząc rękę na wysokości dolnej części twarzy (arkusz papieru powinien się znajdować na wysokości ust i nosa, nieco na lewo od

osi ciała); do tego ćwiczenia warto wykorzystać wzory z zestawu „Przygotowanie do nauki pisania. Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichovej” M. Bogdanowicz,

- przypinanie klamerek białych do brzegów pudełka,
- zbieranie do pojemniczki ziarenek kaszy/ryżu,
- gra w „Pchełki”.



## Ćwiczenia usprawniające kontrolowanie siły nacisku ręki dziecka podczas pisania/rysowania

1. Malowanie rysunków palcami maczanymi w farbie, kłębkiem waty, patyczkami do uszu lub pędzelkiem do golenia.
2. Rysowanie na płaszczyźnie pionowej na papierze rozpiętym na ścianie lub tablicy.
3. Kreślenie linii, figur, liter, cyfr na tackach z ryżem lub kaszą.
4. Obrysowywanie konturów rysunków w pozycji stojącej (na papierze leżącym na stole lub zawieszonym na ścianie).
5. Wykonywanie ćwiczeń graficznych przy użyciu różnych narzędzi: kredy, węgla rysunkowego, ołówka, mazaków różnej grubości.
6. Naprzemienne zaciskanie i rozwieranie pięści, uświadomienie sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia.



## Inne ćwiczenia usprawniające sprawność manualną i grafomotoryczną, koordynację wzrokowo-ruchową:

1. Czynności samoobsługowe, np.: sznurowanie butów, zapinanie guzików.
2. Nawlekanie koralików/makaronu na nitkę.
3. Budowanie z klocków.
4. Kreskowanie pól rysunku liniami pionowymi (z góry do dołu), poziomymi (od lewej do prawej strony), ukośnymi, falistymi.
5. Rysowanie po śladzie.
6. Obrysowywanie przedmiotów i rysowanie z użyciem szablonów.
7. Kalkowanie rysunków przez folię, kalkę techniczną.
8. Zamalowywanie obrazków - kolorowanki.
9. Cięcie nożyczkami po śladzie (linie faliste, łamane, obrazki).
10. Zadania ruchowe: pływanie, rzuty do celu, jazda na rowerze, pompki i inne aktywności ruchowe.



Opracowała mgr Maria Siemiątkowska





## Uzależnienie dzieci i młodzieży od Internetu. Objawy, konsekwencje, czynniki ryzyka, czynniki ochronne, reagowanie kryzysowe.

Internet znacznie ułatwia nam codzienne funkcjonowanie. W czasie pandemii dzieci spędzają wiele godzin przy komputerze bądź telefonie. Internet towarzyszy im przez większość czasu, zarówno tego poświęcanego na naukę zdalną, jak i w czasie wolnym, przeznaczonym na odpoczynek czy rozwijanie pasji. Spora część aktywności została przeniesiona do świata on-line. Internet służy im do zdobywania wiedzy, utrzymywania kontaktów z rówieśnikami czy relaksu. Zwiększenie czasu spędzanego z użyciem Internetu jest jednak zagrożeniem dla dzieci. Czują one potrzebę bycia ciągle on-line. Coraz więcej młodych osób zmaga się z uzależnieniem od Internetu, co niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji i dalszych problemów w zakresie rozwoju fizycznego, psychicznego oraz społecznego.

### Czym jest uzależnienie od Internetu?

Uzależnienie od Internetu jest uzależnieniem behawioralnym, czyli uzależnieniem od zachowań/czynności.

O uzależnieniu od Internetu mówimy wówczas, kiedy dziecko spędza w sieci zbyt dużo czasu, tym samym zaniedbując swoje potrzeby i obowiązki domowe oraz szkolne, a także relacje z rodziną czy rówieśnikami. Uzależniona osoba odczuwa bardzo silną potrzebę lub nawet przymus korzystania z Internetu.

Dziecko nie potrafi kontrolować czasu poświęconego w Internecie, a na próbę kontroli czy ograniczenia go przez rodzica, reaguje rozdrażnieniem, złością, płaczem, a nawet agresją.



### Jakie są objawy uzależnienia od Internetu?

Diagnozę uzależnienia od Internetu można postawić w oparciu o występujące u dziecka objawy. Należą do nich:

- nadmierny czas przebywania w Internecie, aby uzyskać odpowiedni poziom satysfakcji,
- spędzanie dłuższego czasu w sieci niż zostało to wcześniej zaplanowane bądź ustalone (zaburzenia poczucia czasu), a także okłamywanie innych w zakresie czasu spędzonego w Internecie,
- zaniedbywanie swoich potrzeb (np. zapominanie o zjedzeniu posiłku) oraz obowiązków rodzinnych i szkolnych (np. nieodrobienie pracy domowej),
- poczucie euforii i spełnienia podczas bycia on-line, ogromne zainteresowanie Internetem oraz zaangażowanie emocjonalne w tę czynność, np. przeżywanie relacji udostępnianych w mediach społecznościowych, ogromne emocje podczas grania w gry online,
- nieudane próby ograniczania czasu spędzonego w sieci czy zaprzestania korzystania z niego,
- emocje związane z pogorszeniem nastroju prezentowane przez dziecko podczas prób ograniczenia korzystania z Internetu: złość, zdenerwowanie, frustracja, rozgoryczenie, rozżalenie, irytacja itp.,





- wahania nastroju, niepokój, poczucie winy,
- występowanie agresji podczas próby odciągnięcia dziecka od pozostawania w sieci,
- utrata relacji rodzinnych i rówieśniczych lub ich znaczne pogorszenie spowodowane nadmiernym czasem spędzanym w Internecie,
- konflikty z innymi osobami,
- niemożność odróżniania wydarzeń realnych od tych w świecie wirtualnym.

Oprócz tego, można zaobserwować wiele objawów pogorszenia się zdrowia fizycznego spowodowanego nadmiernym korzystaniem z Internetu. Zaliczymy do nich m.in. bóle pleców, bóle głowy, bezsenność, zmiana masy ciała, suche oczy czy ogólne pogorszenie wzroku. Jeżeli u dziecka pojawiają się te objawy, należy niezwłocznie skontaktować się ze specjalistą – pedagogiem, psychologiem czy terapeutą.

## Kto jest narażony na uzależnienie od Internetu?

Na uzależnienie od Internetu szczególnie narażone są dzieci, u których stwierdzono niską odporność na stres, impulsywność, wysoki poziom lęku, niski poziom sumienności czy towarzyszące problemy rozwojowe lub emocjonalne. Do czynników ryzyka tego uzależnienia zalicza się także niskie poczucie własnej wartości, niską bądź obniżoną samoocenę, brak wiary we własne siły. Dużym zagrożeniem jest także podatność na wpływy rówieśników, duża potrzeba stymulacji oraz skłonność do podejmowania zachowań niebezpiecznych i ryzykownych. Problem ten często pojawia się u młodzieży z niezaspokojonymi potrzebami, posiadającej niski poziom umiejętności społecznych. Znaczenie ma także sposób spędzania czasu przez grupę rówieśniczą.

Jeżeli znajomi nadmiernie korzystają z Internetu, dziecko, w obawie przed odrzuceniem, lub chcąc pozyskać przyjaciół, jest szczególnie narażone na uzależnienie. Nie bez znaczenia pozostają także czynniki związane z życiem rodzinnym, m.in. konflikty w rodzinie, brak wsparcia, karanie, nadmierna kontrola dziecka.



## Jakie są czynniki chroniące przed uzależnieniem od Internetu?

Istnieje wiele czynników ochronnych, dzięki którym dziecko będzie bezpiecznie korzystało z Internetu oraz będzie spędzało tylko ustalony czas w sieci. Wyróżnia się cztery grupy czynników ochronnych:

- **Czynniki indywidualne dziecka**, takie jak: wysoka inteligencja, ambicja, samokontrola, posiadanie planów na przyszłość, pasje, hobby, wiara we własne możliwości czy umiejętności społeczne;
- **Czynniki rodzinne**, gdzie dziecko chroni silna więź z rodzicami, wsparcie, dobre relacje, a także jasno określone zasady i oczekiwania oraz aktywnie spędzany czas rodzinny;
- **Czynniki związane z rówieśnikami oraz środowiskiem szkolnym**, na które składa się m.in. przynależność do grupy, w której ma możliwość osiągnięcia i prezentowania swoich mocnych stron oraz sukcesów; grupa, w której realizowane są ważne dla dziecka potrzeby: akceptacji, zrozumienia, bycia w dobrej relacji z innymi, wsparcie od nauczycieli i innych uczniów;
- **Czynniki środowiskowe**, czyli otoczenie, w jakim dorasta dziecko, na co wpływ ma bezpieczna okolica, sąsiedztwo, kontakty z osobami dającymi dobry przykład.



## Jakie konsekwencje dla dziecka ma uzależnienie od Internetu?

Uzależnienie od Internetu wiąże się z wieloma negatywnymi konsekwencjami, które utrudniają życie codzienne i rozwój dzieci. Należy wyróżnić **konsekwencje zdrowotne** dla uzależnionego. Dziecko może mieć problemy ze wzrokiem oraz słuchem, szczególnie kiedy korzysta ze słuchawek. Pojawiają się też bóle kręgosłupa, szyi,

pleców, dłoni ze względu na wielogodzinną pozycję siedzącą, co przeciąża organizm dziecka. To także nadmierne zmęczenie, problemy ze snem – bezsenność lub inne zaburzenia snu. Uzależniony ma także osłabioną odporność, czego dalszą konsekwencją jest podatność na infekcje. Kolejną konsekwencją uzależnienia od Internetu są zaburzenia odżywiania i zmiana masy ciała. Wpływ na to mają: siedzący tryb życia, obniżenie aktywności fizycznej, a także zaniebywanie własnych potrzeb (regularnych posiłków). Bardzo poważnym skutkiem może być także tzw. „padaczka ekranowa”, która objawia się drgawkami lub utratą przytomności. Ten rodzaj epilepsji spowodowany jest szybkimi zmianami bodźców świetlnych, na co szczególnie narażeni są nałogowi gracze komputerowi. Nasilają się także problemy psychiczne już występujące, ale i pojawiają się nowe objawy innych zaburzeń. Uzależnienie od Internetu często prowadzi do depresji poprzez nadmierne obciążenie negatywnymi emocjami, odczuwaniem niepokoju i lęku.



Drugą grupą negatywnych skutków dla dzieci uzależnionych od Internetu są **konsekwencje psychologiczne i społeczne**. Dziecko traci kontrolę nad swoimi emocjami oraz świadomość, ma problemy z odróżnianiem świata realnego od wirtualnego.

Nadmierne spędzanie czasu online prowadzi do unikania kontaktów z innymi ludźmi (z wyłączeniem internetowych znajomości) czy dużych trudności z nawiązywaniem ich w środowisku dziecka. W związku z tym traci możliwości, aby rozwijać swoje kompetencje społeczne. Pogarszają się relacje rodzinne, ponieważ uzależniony większość czasu w domu spędza przed komputerem lub z telefonem. Konsekwencją tego jest narastanie poczucia osamotnienia, niezrozumienia przez świat dorosłych i coraz większa izolacja społeczna. Dziecko zaniedbuje także obowiązki, które nałożone są przez szkołę oraz rodzinę. Uczeń zapomina o pracach domowych, sprawdzianach, dostaje słabsze oceny, co w konsekwencji może prowadzić nawet do braku promocji do następnej klasy. Wyłącza się ono z pełnienia ról społecznych. Dziecko traci także inne zainteresowania, a swoje aktywności ogranicza głównie do korzystania z Internetu. Poprzez mnogość emocji, z jakimi spotyka się w świecie wirtualnym, u uzależnionego dziecka mogą pojawiać się zaburzenia emocjonalne. Pociąga to za sobą stres, reakcje nerwowe czy lęk. U dziecka uzależnionego od Internetu możemy zauważyć obniżenie poziomu rozwoju językowego (w mowie i piśmie) oraz problemy z koncentracją i utrzymaniem uwagi. Konsekwencje te szczególnie dotyczą dzieci, u których wcześniej diagnozowano już zaburzenia psychiczne, zaburzenia rozwoju czy zaburzenia emocjonalne. Uzależnienie pogłębia te problemy i utrudnia ich leczenie.

## W jaki sposób reagować na nadużywanie Internetu przez dziecko?

Kiedy zauważamy u dziecka objawy uzależnienia od Internetu należy niezwłocznie reagować, aby mu pomóc. Trzeba zacząć od rozmowy z dzieckiem, przedstawienia mu naszych obserwacji i niepokoju związanego z jego zachowaniem. Warto ustalić plan dnia, w którym podkreślić należy czas, podczas którego dziecko może korzystać z Internetu. Harmonogram dnia powinien być dla dziecka atrakcyjny, aby inne czynności i sposoby spędzania czasu poza siecią oddziaływały na nie pozytywnie. Jeśli dziecko korzysta z Internetu w celu odreagowania negatywnych emocji, należy wypracować z dzieckiem sposób, który pomoże mu w odreagowaniu ich i dostarczy mu przyjemne odczucia bez sięgania po elektroniczne gadżety. Kiedy ustalone są już zasady i czas spędzony w sieci, bardzo ważne jest, aby wzmacniać postępy dziecka. Należy chwalić rozwijanie pasji, aktywne wykonywanie obowiązków czy kontakty z rówieśnikami. Jeśli uzależniony ma dalsze problemy z przestrzeganiem ustalonych wcześniej zasad, a korzystanie z Internetu wpływa bardzo negatywnie na dziecko lub zagraża zdrowiu lub życiu, należy wprowadzić tzw. „**detoks od mediów**” dla całej rodziny.

Jest to ważne, aby zmiany dotyczyły wszystkich domowników, by dziecko miało poczucie zrozumienia oraz wsparcie w tym procesie od rodziców. Należy wcześniej ustalić system aktywności, które będzie wykonywała rodzina, w sytuacji pojawienia się chęci grania przez jednego członka rodziny. Ważne jest, aby wyjaśnić dziecku korzyści wynikające z podjęcia przez rodzinę takiego wyzwania, ponieważ brak takiej rozmowy spowoduje w nim frustrację i niechęć. Wyzwanie „detoks od mediów” warto wprowadzić na okres około 2-3 tygodni i obserwować, jakie działania przynoszą efekty, jakie czynności pozwalają rodzinie współpracować bez korzystania z mediów. Jeżeli w dalszym ciągu działania nie przynoszą efektu, należy niezwłocznie skontaktować się z pedagogiem, psychologiem, specjalistą z poradni lub terapeutą. Wyzwanie rodzinne może być również opracowane z rodziną we współpracy ze specjalistą.

## Jak zadbać o to, aby dziecko nie nadużywało Internetu?

Aby dziecko nie musiało zmagać się z problem, jakim jest uzależnienie od Internetu, należy wprowadzać środki prewencyjne. Należy ustalić i spisać wspólnie z dzieckiem zasady korzystania z sieci. Powinno się uzgodnić z dzieckiem, ile czasu i w jakich porach dnia może używać telefonu lub komputera. Warto dodać, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym i młodsze mogą korzystać z Internetu nie więcej niż godzinę dziennie pod nadzorem osoby dorosłej.



Kiedy dziecku znane są już ograniczenia czasowe związane z byciem online, należy zadbać o resztę czasu. W planie dnia należy uwzględnić czas na obowiązki szkolne, aktywne spędzanie czasu wolnego, zajęcia dodatkowe czy rozwijanie pasji. Należy zainteresować dziecko aktywnościami, które nie są związane z Internetem. Aby dziecko było bezpieczne w sieci, warto wspólnie ustalić z jakich aktywności internetowych będzie ono korzystać oraz z jakich stron internetowych, aplikacji i programów będzie korzystać. Pomocne są także programy kontroli rodzicielskiej oraz oprogramowanie filtrujące, które blokuje przed dzieckiem niebezpieczne treści w sieci.

Obecnie, kiedy Internet służy nam do coraz większej ilości spraw i aktywności, nietrudno jest o jego nadużywanie. Szczególnie narażone na uzależnienie od Internetu są dzieci i młodzież, dla których używanie elektronicznym gadżetów jest codziennością. Warto zapobiegać temu problemowi oraz szybko reagować, kiedy widzimy, że problem ten się pojawia.



Opracowanie: Joanna Nowotka – studentka 3 roku psychologii, praktykantka Poradni  
we współpracy z psychologiem poradni Agnieszka Sławińską





## Coś na wesoło.....:)

Przychodzi Jasiu do domu ze szkoły i krzyczy:

- Mamo, mam dzisiaj zrobiłem dobry uczynek.
- No to mów.
- Koledzy podłożyli pinezkę szpicem do góry na krześle nauczyciela... już miał siadać, kiedy ja odsunąłem krzesło...:)

Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Stasia:

- Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...
- Sobota wieczór, panie profesorze:)

Mama pyta się Jasia:

- Jasiu, jaki przedmiot w szkole najbardziej lubisz?
- Dzwonek, mamgo:)

- Powtórzmy tabliczkę mnożenia - mówi ojciec do syna - na pewno wiesz, że dwa razy dwa jest cztery, a ile to będzie sześć razy siedem?

- Tato, dlaczego ty zawsze rezerwujesz dla siebie łatwiejsze przykłady?!:)

- Twoje wypracowanie jest niezłe, - mówi nauczycielka do małego Fufalskiego - ale jest identyczne jak wypracowanie twojego kolegi z ławki. Wiesz co to znaczy?

- Że jego też jest niezłe..?:)

Ojciec sprawdza czego syn nauczył się w szkole.

- No proszę, zastanów się dobrze. Miałeś dziesięć jablek, zjadłeś dwa, ile Ci zostało?
- Nie wiem, my w szkole liczyliśmy na śliwkach:)

W szkole rozpoczęła pracę młoda pani pedagog. Obserwuje dzieci na boisku. Podchodzi do chłopczyka i mówi:

- Popatrz, inni chłopcy biegają wesoło, bawią się piłką... Nie trzeba stać tak na uboczu. Biegaj z nimi!
- Ale ja nie mogę!
- Dlaczego?
- Jestem bramkarzem!:)



# #Silni Mocą Nie Przemocą come back

**Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy** w składzie: Magdalena Chętka - psycholog, Beata Sikora - pedagog, Anna Rusek-Chylińska - psycholog oraz Maria Wieczorek – pedagog, **działający w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Płocku** w ramach projektu **NIEBIESKI** oraz **Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Płocku** w składzie: młodszy aspirant Krystyna Kowalska, komisarz Artur Piegat oraz starszy sierżant Michał Jabłoński, kontynuują działania związane z zapobieganiem przemocy.

Proponujemy dzieciom i młodzieży ze Szkół Podstawowych nr 5, 6 14 i Katolickich udział w konkursie plastyczno-literackim. Prezentujemy plakat zachęcający do udziału w przedsięwzięciu.



**Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy,**  
**działający w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Płocku**  
**w ramach projektu NIEBIESKI oraz**  
**Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Płocku**  
**zapraszają:**

**uczniów klas 3, 5, 7 i 8 Szkół Podstawowych**  
**do udziału w konkursie.**  
**Wykonajcie pracę konkursową do hasła :**

**SILNI MOCĄ NIE PRZEMOCĄ**

**Stwórzcie rymowaną lub krótki wierszyk**  
**w kontekście solidarności z Ukrainą**  
**w opracowaniu graficznym.**

**KLASO DZIAŁAJ !!!**

wykorzystajcie wiedzę dotyczącą problematyki przemocy, macie czas  
od 6 maja 2022 roku do 26 maja 2022 roku,  
ogłoszenie wyników oraz oficjalne wręczenie nagród  
odbędzie się do 10 czerwca 2022

**NAGRODAMI W KONKURSIE SĄ:**  
upominki rzeczowe,  
zaproszenie na pełną niespodziankę wizytę w KMP w Płocku,

**ZAPRASZAMY !!!**

**Zachęcamy do lektury kwartalnika!**

**GONZUŚ pozdrawia :)**



**Zespół redakcyjny pod kierownictwem p.o. Dyrektora- Sylwii Urbańskiej**

**Maria Siemiątkowska - pedagog**

**Małgorzata Siemiątkowska - psycholog**

**Małgorzata Siemiątkowska - pedagog**

**Agnieszka Wachowska - pedagog**

**Monika Smolarek - pedagog**

**Opracowanie graficzne - Maria Siemiątkowska**

**Zdjęcia do artykułów ogólnodostępne, zaczerpnięte z Internetu oraz z własnych źródeł (za zgodą rodziców)**