

SP nr 280

CZERWIEC 2019 | Numer 9

SPECOPORADNIK



**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego**

POMÓŻ SWEMU DZIECKU POLUBIĆ SIEBIE

Osiem zasad właściwego postępowania

Udzielaj dziecku dużo pochwał.

Zwracaj uwagę na osiągnięcia dziecka, nawet bardzo drobne.

Często je chwal. Jeśli podkreślasz pozytywne strony zachowania dziecka będzie ono starało się zachowywać tak jak sobie tego życzysz. Twoje pochwały wpłyną na dobre samopoczucie Twego dziecka.

Chwal wysiłek, a nie wynik.

Uświadamiaj swojemu dziecku, że nie zawsze musi zwyciężać. Porażka może być sama w sobie nobilitująca, jeśli dało się z siebie wszystko.

Pomóż swemu dziecku stawiać sobie realne cele.

Jeśli samo dziecko lub rodzice oczekują od niego zbyt wiele, porażka może stać się miazdzącym ciosem.

Nie porównuj wysiłków twego dziecka z innymi.

Wiele dzieci ma lepsze, ale i gorsze wyniki w sporcie, nauce. Są bardziej lub mniej uzdolnione. Przekonaj swoje dziecko, że jego wysiłki i sta-

rania są przedmiotem twojej dumy.

Gdy korygujesz postępowanie dziecka krytykuj jego działanie, a nie dziecko.

Bezmyślny komentarz może być destrukcyjny dla dziecka. Dziecko często traktuje słowa dorosłych jak przepis, prawo. Rodzice powinni starannie dobierać słowa gdy oceniają, korygują postępowanie dziecka.

Panuj nad swoimi negatywnymi emocjami (nad złością).

Informowanie o swoich uczuciach jest najlepszym sposobem dzielenia się nimi, stwarza ono możliwość, a nie zmusza do konieczności zmiany zachowania drugiego człowieka.

Uczysz jednocześnie respektować uczucia innych.

Powierzaj swemu dziecku konkretne zadania.

Dzieci, które mają w domu wyznaczane konkretne zadania i obowiązki wiedzą, że robią coś ważnego aby Ci pomóc. Uczą się w ten sposób być przydatnymi i ważnymi członkami rodziny. Dobre wykonywanie tych zadań wytwarza w dziecku poczucie sensu osiągnięć.

Często okazuj swemu dziecku, że je kochasz.

Przytulaj, całuj swoje dziecko, mów mu, że je kochasz. Pozwoli mu to myśleć dobrze o sobie. Dziecko nigdy nie jest za małe, ani za duże, żeby mówić mu, że jest kochane. Bycie kochanym jest dla dziecka największą wartością.

Grażyna Rzeczycka – terapeuta



Outsiderzy mimo woli

O kim mowa?

Odseparowani od rówieśników żyją we własnej samotni. Nie potrafią rozpoznawać emocji, nawiązywać przyjaźni ani komunikować się z otoczeniem. Mowa o dzieciach z zespołem Aspergera.

Świat widziany oczami dziecka z zespołem Aspergera często jest niezrozumiały. Dzieci te posiadają zazwyczaj niewielkie umiejętności w zakresie komunikowania się z otoczeniem. Mają problem z odczytywaniem intencji innych ludzi. Cechuje ich mała towarzyskość. Niekiedy zdarza się, że są oziębłe, skupione na sobie, nienaturalne czy ekscentryczne. Ponadto mają trudności ze stworzeniem więzi z rówieśnikami, nie potrafią wejść z nimi w bliższe relacje. Ich naiwność może stać się powodem wyszydzania i ataków kolegów. Dzieci z zespołem Aspergera najczęściej są samotne, jednak różnie radzą sobie z tą izolacją. Niektóre ją akceptują (niekiedy nawet pożądamy), inne nie potrafią się z nią pogodzić. Dzieci te często skupiają się na detalach i nie postrzegają danej sytuacji jako całości - na przykład odpowiadają komuś na zadane pytanie, nie zauważając przy tym drwiących wyrazów twarzy czy też prze-

drzeźniających gestów.

W świecie Aspich wszystko jest dosłowne. Np. gdy dziecko słyszy: zamknij się – szuka pomieszczenia gdzie może się zamknąć, a gdy ktoś mówi z zabarwieniem groźby „tylko spróbuj podejść” na pewno to zrobi.

Dzieci z ZA często są agresywne. Agresja bierze się stąd, że choć mają dobre intencje, są niezrozumiani i odrzucani.

Co może wywołać agresję:
*przebieg zdarzeń niezgodny ze schematem, który dziecko zaplanowało sobie wcześniej;
rozgoryczenie, nie dostrzeżenie sukcesu, brak słusznej i należytej pochwały (dla dziecka uzyskanie pochwały jest*

w takim momencie oczywiste);

brak umiejętności odnalezienia się w nowej sytuacji;

lęki nieadekwatne do zaistniałej sytuacji (lęk przed osami, ciemnościami, czymś nowym, nową osobą);

hałas (związany często z nadwrażliwością słuchową, ale niekoniecznie i nie w każdym przypadku);

odmowa innych w zastosowaniu się do np.: reguł gry lub wymyślonej zabawy przez dziecko z Zespołem Aspergera;

dotyk osób obcych (szczególnie w przypadku dzieci z nadwrażliwością dotykową).



Jak postępować z dzieckiem z ZA?

Ważny jest stały plan dnia.

O każdej zmianie dziecko powinno być informowane.

Zaskakiwanie nie jest wskazane.

Stale miejsce działania – należy ustalić w którym dokładnie miejscu będzie odrabiać zadania domowe, jeść itp. Pozwoli mu to być bardziej bezpiecznym.

Mam Zespół Aspergera.

A jaką Ty masz supermoc?

Akceptacja rytualnych zachowań, jeśli nie przeszkadzają innym, np. układanie piórnika tylko po prawej stronie, stawianie kubka tylko w jednym wybranym miejscu.

Jasne, najlepiej spisane zasady, które mają obowiązywać – osobom z ZA trudno zrozumieć te, które nie zostały przebrane na papier oraz wyczuć co się powinno, a czego nie.

Unikanie metafor, iluzji, ironii.

Dziecko z zespołem Aspergera ma problemy z ich rozumieniem.

Wywiązywanie się z danego słowa – osoby z ZA nie znoszą niezrealizowanych obietnic

NIE JESTEM KOŚMITĄ MAM ZESPÓŁ ASPERGERA

i kłamstw; same tego zazwyczaj nie robią będąc do bólu szczerymi.

Stosowanie wzmocnień pozytywnych, podkreślanie każdego dobrze wykonanego zadania. Każdy człowiek, mimo deficytów, ma całą masę dobrych stron!

Należy doceniać starania.

Dieta, a zespół Aspergera

Wysokocukrowe i przetworzone pokarmy znacznie pogarszają zachowanie wszystkich dzieci. Duże dawki cukru nasilają częstotliwość występowania zachowań trudnych. Badania wykazały, że dzieciom z ZA szkodzi nie tylko cukier, ale także gluten ze zbóż i kazeina z mleka.

Po posiłkach bogatych w cukier, gluten i kazeinę znacznie częściej następowały napady paniki czy furii, hiperaktywność, agresja czy samookaleczanie się (uderzanie głową w ścianę, wyrywanie włosów, drapanie się).

Słodycze przyczyniają się na kilka sposobów do zachowań agresywnych. Po pierwsze, składają się głównie z cukru, co powoduje gwałtowny przyływ

energii i stan mocnego pobudzenia, tzw. „efekt naładowania” i nadmiernego pobudzenia. Stan taki trwa zwykle około godziny, po czym energia zaczyna spadać, aż do uzyskania w niektórych przypadkach stanu hipoglikemii, co z kolei powoduje drażliwość i nerwowość. Zwykle pomocne w tym stanie okazują się kolejne porcje słodkości, które rozładowują napięcie, ale niestety kolejny raz przyczyniają się do nadmiernego pobudzenia.

Badania pokazują, że całkowite odstawienie słodczy i cukru u dzieci jest pomocne w łagodzeniu agresji i nadpobudliwości u dzieci z ZA, ale również w takich zespołach jak ADHD czy Autyzm.

Słodycze ponadto często zawierają różnego rodzaju barwniki oraz sztuczne dodatki, które mają naukowo udowodniony wpływ na wzrost agresji u dzieci.

**DZIECKO Z ASPERGEREM
nadużywa brzydkich słów**

Będąc przy temacie słodyczy należy również wspomnieć, że zakwaszają organizm, przez co nie może on prawidłowo pracować, zmienia się biochemia ustroju, a raz z nią przewodnictwo nerwowe. To powoduje zaburzenia koncentracji i procesów myślowych. Poprzez swoje zakwaszające właściwości przyczyniają się również do rozwoju grzybicy jamy ustnej, przełyku, żołądka, a nawet ogólnoustrojowej. Badania pokazują, że dzieci które mają grzybicę, czy pasożyty są bardziej pobudzone, agresywne i zdekoncentrowane.

Podsumowując, w diecie dziecka z ZA należy unikać:

żywności wysokoprzetworzonej, gdyż zawiera sztuczne barwniki i konserwanty, które mogą nasilić objawy behawioralne;

barwników spożywczych, przede wszystkim sztucznych, gdyż mogą powodować wystąpienie nadpobudliwości, problemy oddechowe, wypryski skórne, zaburzenia snu i objawy żołądkowo - jelitowe;

wysokofruktozowego syropu kukurydzianego i syropu glukozowo - fruktozowego, ponieważ kukurydza powoduje przyrost masy ciała i zaburza produkcję insuliny;

produktów glutenowych.

Więcej informacji na temat dzieci z ZA można znaleźć w różnych lekturach.



Polecamy książki:

- * 1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera – Ellen Notbohm i Veronica Zysk;
- * 10 rzeczy, które chciałoby Ci powiedzieć dziecko z autyzmem - Ellen Notbohm;
- * Codzienność dziecka z zespołem Aspergera - Agnieszka Borkowska, Beata Grotowska;
- * Wspomaganie rozwoju dziecka z autyzmem i zespołem Aspergera Poradnik dla rodziców - Małgorzata Mikołajczak.

GRZEGORZ CAŁEK
HALINA ŁUSZCZAK
HALINA JANKOWSKA

**Mam dziecko
z zespołem Aspergera :)**

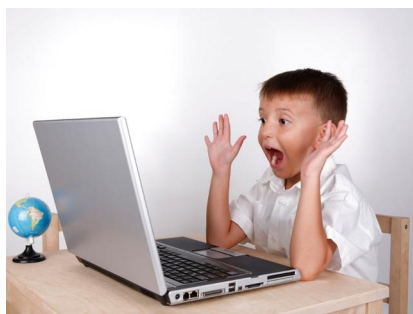
PORADNIK DLA RODZICÓW

Beata Szewiola – pedagog

Dziecko i Internet

Luty to miesiąc, w którym co roku obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Bezpiecznego Internetu. Nasza szkoła również włączyła się w tę akcję ze względu na istotę tematyki. Jak bowiem dowodzą najnowsze badania, 93% uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych aktywnie korzysta z Internetu przeciętnie trzy godziny dziennie, a 30% jest zalogowanych w sieci bez przerwy. Jedynie 0,7% nie używa Internetu wcale. Najczęstszym urządzeniem wykorzystywanym do łączenia się z przestrzenią wirtualną są telefony komórkowe/smartfony, a w drugiej kolejności laptopy. Aż 64% rodziców udostępnia smartfona swoim dzieciom w wieku między 6 miesiącem a 6 rokiem życia. W większości czynią to, gdy muszą zająć się pilnie własnymi sprawami lub traktują to jako rodzaj nagrody. Ponad połowa opiekunów ocenia, że posługuje się Internetem gorzej niż ich pociechy i jednocześnie przyznaje, że nie ustaliła z nimi żadnych zasad korzystania z sieci ani nie podjęła rozmów dotyczących bezpieczeństwa. Głównymi przewodnikami dzieci po Internecie są one same lub ewentualnie ich rodzeństwo i rówieśnicy. Tylko niecałe 10% uczniów stawiało pierwsze kroki

w przestrzeni wirtualnej razem z nauczycielem i/lub rodzicem. Najczęściej odwiedzanymi przez dzieci i młodzież kategoriami witryn są kultura i rozrywka, wyszukiwarki i katalogi oraz portale społecznościowe. W większości młodzi użytkownicy nie są świadomi potencjalnych zagrożeń w sieci, takich jak szkodliwe treści, niebezpieczne kontakty online, cyberprzemoc i cyberprzestępstwa czy wreszcie uzależnienia.



Jak zatem przeciwdziałać powyższym negatywnym zjawiskom i jak reagować w przypadku ich wystąpienia? Przede wszystkim warto zainstalować na komputerze, laptopie czy telefonie program umożliwiający kontrolę rodzicielską. Dalej, trzeba razem z dzieckiem poznawać świat wirtualny i odkrywać jego zasoby, zapoznać z podstawowymi regułami zachowania się i bezpiecznego użytkowania sieci, przestrzegać przed podawaniem prywatnych danych osobowych oraz umawianiem się na

spotkania z nieznanymi osobami, uczyć je krytycznej oceny napotykanych w Internecie informacji. Przy zakupie gier należy sprawdzać na opakowaniu ich klasyfikację wiekową, poszukać streszczenia lub opisu treści i z góry ustalić, w co, kiedy i jak długo dziecko może grać. Jeśli nie damy sobie rady sami, można zgłosić się z prośbą o pomoc do specjalisty lub skorzystać z podanych niżej adresów:

www.sieciaki.pl – strona poświęcona zasadom bezpiecznego korzystania z Internetu

www.fundacja.orange.pl/kurs – „Bezpiecznie tu i tam” – kurs dla dzieci i młodzieży

www.116111.pl/ – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

www.dyzurnet.pl – punkt kontaktowy odpowiedzialny za przyjmowanie zgłoszeń dot. nielegalnych treści w Internecie

Iwona Jankiewicz – psycholog



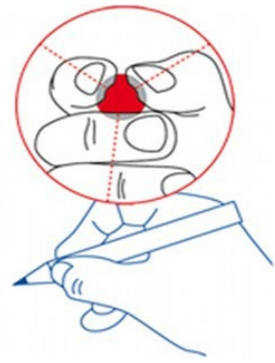
Prawidłowe trzymanie długopisu

Jak prawidłowo trzymać długopis?

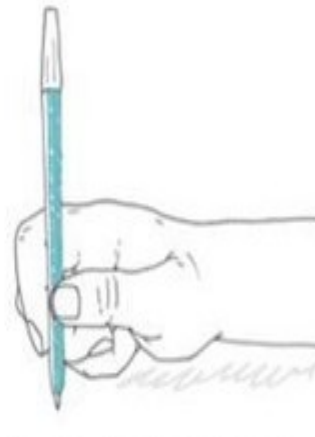
Prawidłowe trzymanie ołówka lub długopisu jest ważne, ponieważ:

- rozwija umiejętności tzw. motoryki małej u dziecka,
- ułatwia wyrobienie ładnego charakteru pisma,
- sprawia, że ręka mniej się męczy,
- pomaga w szybszym pisaniu,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy podczas pisania.

Dlatego warto zwrócić na to uwagę i delikatnie korygować chwyt ręki dziecka.



prawidłowe chwyt



1. Długopis znajduje się pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, który utrzymuje go na właściwym miejscu.
2. Ta sama pozycja, ale palce bliżej czubka długopisu.
3. Pozycja z pierwszej ilustracji, długopis bardziej prostopadle do stołu.



Jak nauczyć dziecko prawidłowo trzymać długopis?



Weź chusteczkę higieniczną i przerwij ją na dwie części (cała chusteczka jest zbyt duża). Poproś dziecko aby wyprostowało dłoń, a następnie złapało chusteczkę małym paluszkiem i palcem serdecznym - tak jak na zdjęciu.



Kiedy dziecko złapie już chusteczkę dwoma palcami poproś, aby pozostałymi trzema przytrzymało długopis lub ołówek.



Dopóki mały i serdeczny palec będą zajęte trzymaniem chusteczki dopóty dziecko będzie w naturalny sposób trzymało prawidłowo długopis lub kredkę.

Co może pomóc?

Pomocne mogą być różnego rodzaju nakładki na ołówek.



Beata Łosiowska - terapeuta