

# PORADNIK

*kwartalnik*

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 6 w Łodzi





***Drodzy Czytelnicy!***

*Przed nami lato i wypoczynek. To dobry moment na refleksję i nabranie dystansu do obowiązków jakie wykonujemy przez resztę roku. Jest to też zwykle czas, kiedy chętniej sięgamy po coś ciekawego do czytania. Zapraszamy więc do lektury trzeciego numeru naszego kwartalnika. Pragniemy zaznaczyć, że jest on współtworzony także przez Państwa.*

*Dziękujemy za zainteresowanie i czekamy na kolejne sugestie.*

*redaktor kwartalnika  
mgr Dorota Piątkowska*



*Adres do korespondencji: [dorotap2@op.pl](mailto:dorotap2@op.pl)*

*Uwaga! Przesłanie własnych materiałów jest jednoznaczne ze zgodą na ich opublikowanie i brak roszczeń do praw autorskich.*



Z cyklu „Wiersze i bajeczki dla Maciusia i Juleczki” ...

**„Wiatr i chmury”**

Leżę sobie na leżaku,  
synek buja się w hamaku,  
a po niebie płyną chmurki.  
Utworzyły śmieszne górki.

Aż tu nagle, wiatr – nicpota  
zgórek zrobił głowę kota.  
Potem kota zmienił w tęczkę,  
Tęczkę we wzburzoną rzeczkę.  
Gdy się zmęczył tańcem swoim  
ja zasnąłam z synkiem moim.

*Dorota Piątkowska*

## PSYCHOLOG RADZI

### Jak rozmawiać z dziećmi o seksie?



Klimat rozluźnienia i zabawy towarzyszący wypoczynkowi wakacyjnemu, wyjazdom i imprezom plenerowym, sprzyja podejmowaniu przez młodych ludzi różnorodnych zachowań ryzykownych, również przedwczesnej aktywności seksualnej. To zwykle także czas, kiedy rodzice zaczynają zastanawiać się, czy nie warto byłoby przed wyprawieniem pociechy na pierwszy samodzielny wyjazd porozmawiać o „tych sprawach” i oprócz plecaka, wyposażyć dziecko na wakacje w pakiet niezbędnych informacji i ostrzeżeń. Przekonanie, że najlepszym momentem na rozpoczęcie edukacji seksualnej jest czas, kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania, jest pomysłem nie tylko nienajlepszym, ale również zadziwiająco rozpowszechnionym. Efektem takiego sposobu myślenia staje się podkładanie nastolatkowi przez zażenowanych rodziców książek lub ulotek albo rozpoczynanie rozmów, podczas których od samego początku młody człowiek patrzy na rodzica ze zdumieniem albo wręcz rozbawieniem. Bariera milczenia, świadomość tabu dotyczącego spraw seksu powstają już w wieku przedszkolnym i jeśli wtedy rodzicom nie udało się temu zapobiec, to z czasem coraz trudniej nawiązać konstruktywny dialog. Temat seksualności teoretycznie nie jest trudniejszy niż inne – staje się on trudny wraz z upływem lat, proporcjonalnie do bariery, jaka wytwarza się między rodzicami a dziećmi. Dlatego w okresie dojrzewania tak trudno ją przełamać.

Edukacyjna rola rodziców jest niezastąpiona, jednak w wielu polskich domach nie rozmawia się w sposób otwarty o sprawach związanych z seksualnością. Chociaż rozmowy intymne z dorastającymi dziećmi nie są łatwe, to otwartość na tematykę seksualności w domu rodzinnym jest niezwykle ważna dla zdrowego rozwoju nastolatka i profilaktyki ryzykownych zachowań seksualnych. Mitem jest przekonanie, że rozmawiając, dajemy przyzwolenie czy wręcz zachęcamy do podjęcia zachowań seksualnych. Jak wynika z badań, dzięki rzetelnej i podjętej odpowiednio wcześniej edukacji seksualnej w domu i szkole, młodzi ludzie później przeżywają inicjację seksualną i rzadziej podejmują ryzykowne zachowania seksualne. Prowadząc z uczniami gimnazjów zajęcia z zakresu edukacji seksualnej, ze zdumieniem obserwuję, że młodzież czerpiąc informacje z mało rzetelnych źródeł (rówieśnicy, Internet, a nawet filmy pornograficzne), dysponuje wiedzą, która często pełna jest mitów i niewłaściwych przekonań. W sieci niewątpliwie można znaleźć szereg wiarygodnych informacji i rzetelnych witryn. Ale Internet jest też śmietnikiem – cudzych przeżyć, zniekształconych ekscytacji i mody dotyczącej niezobowiązującej ekspresji seksualnej. Z kolei rówieśnicy często nie wiedzą więcej niż nasze dziecko, przekazują mu swoje obawy, negatywne doświadczenia i oczekiwania grupy.

Cały świat mówi do dzieci o seksie, a to my rodzice musimy znaleźć język, który pozwoli nam rozmawiać o seksie już we wczesnym wieku i podtrzymywać ten dialog do momentu aż wyślemy dzieci w dorosłość. Jeśli nie będziemy pierwsi, ktoś inny odbierze nam prawo do wychowywania naszych dzieci do bycia zdrowymi seksualnie, odpowiedzialnymi dorosłymi. Nie mając wiedzy, na podstawie której mogłyby weryfikować przekaz medialny, dzieci uczą się rozumieć czym jest seks oraz jak powinny się zachowywać jako dojrzały płciowo ludzie, na podstawie informacji pochodzących ze źródeł, które nie przejmują się ich dobrem ani też nie interesują się jakie wartości społeczne i seksualne upowszechniają. Seks w dzisiejszej kulturze stał się bardzo dochodowym towarem, wszechobecnym, „sprzedawanym” w sposób często agresywny. W czasie kiedy koncerny farmaceutyczne w niektórych krajach Europy rozpoczęły produkcję prezerwatyw w rozmiarze mini – odpowiednich dla dwunastolatków, dla sześciolatki można kupić seksowną bieliznę i odzież eksponującą walory ciała, reklamy telewizyjne różnych towarów aż kipią seksem, przedstawianym często w sposób instrumentalny, gry komputerowe pokazują seks np. jako nagrodę za przemoc, a podczas

impresz młodzieżowych zdarzają się tzw. „zabawy seksualne”, sprowadzające się do uprawiania seksu grupowego, często bez zabezpieczenia i z nowo poznanymi osobami, wydaje się jasne, że udział rodziny w wychowaniu do seksualności jest niezbędny. Szczególnie niebezpieczne może być przekonanie rodziców, że dzieci nie zauważają materiałów stymulujących seksualnie, ani o nich nie myślą. Przeciwnie – dzieci widzą wszystko i na tej podstawie wyrabiają swoje przekonanie o tym co jest „normalne” i oczekiwane. Dlatego tak ważne jest zapewnienie im kontekstu, dzięki któremu będą mogły właściwie ocenić wszystko co zobaczą i co usłyszą. Seksualnie prowokacyjne środowisko bez wyjaśnień i wskazówek dorosłych jest dla niedojrzałych umysłów dzieci emocjonalnie bardzo niebezpieczne.

Nauka bycia zdrową i odpowiedzialną osobą seksualną zaczyna się od pierwszych miesięcy życia dziecka. Wychowanie do seksualności to przecież nie tylko tzw. „rozmowy uświadamiające”, w których omawia się „techniczne” aspekty seksu. To również, a nawet przede wszystkim rozwijanie u dziecka cech sprzyjających budowaniu zdrowych relacji, podejmowaniu przemyślanych decyzji, a w tym znaczeniu rola rodziny jest kluczowa. Np. jeśli chcąc uchodzić za „kompetentnych” rodziców zmuszamy nasze małe dziecko do całowania osób, których nie zna albo z którymi nie czuje emocjonalnej więzi (znane „przywitaj się z ciocią kochanie”), to uczymy je jednocześnie, że nie ma prawa do obrony swoich granic, szacunku do ich wolności, zaczyna kojarzyć bliskość z przymusem, a w kontekście zdrowia seksualnego i emocjonalnego jest to bardzo niekorzystne. Podobnie demonizowanie seksu, przedstawianie go jako prymitywnego, niebezpiecznego czy grzesznego, nie sprzyja budowaniu zdrowych przekonań dotyczących tego niezwykle ważnego aspektu funkcjonowania człowieka. Przykładów takich błędów rodzicielskich można byłoby przytoczyć jeszcze wiele. Rodzice są dla dzieci pierwszymi wzorcami męskości i kobiecości. Należy zawsze pamiętać, że poprzez prowadzone rozmowy, postawy wychowawcze, a także własne zachowania, nieustannie, a często nieświadomie przekazujemy naszym dzieciom normy dotyczące funkcjonowania w rolach płciowych. Jakkolwiek wydaje się to trudne i krępujące, zawsze warto spróbować zacząć rozmowę o seksualności ze swoim dzieckiem. Nie trzeba od razu mówić o samym seksie czy antykoncepcji; nie na tym przecież opiera się ludzka seksualność. Warto zacząć od rozmowy na temat uczuć, relacji, wzajemnego szacunku, akceptacji własnego zmieniającego się ciała.

W rozmowach o seksie warto pamiętać o kilku niezwykle ważnych zasadach:

### **1. Mów prosto**

Treść i forma rozmów powinna być dostosowana do wieku i wiedzy dziecka. W rozmowach najlepiej używać takiego języka, jakim dziecko mówi i myśli o płciowości. Skrępowanie często maskujemy medycznymi określeniami, pouczamy (czasem straszymy!), zamiast skoncentrować się na tym co może przeżywać nasze dziecko i z czym wiążą się jego niepokoje. Nie ma tematu, który trzeba odkładać na później – o płci i seksie można rozmawiać z dzieckiem w każdym wieku, dostosowując ilość informacji i ich formę do jego możliwości przetwarzania informacji i łączenia ich z posiadaną już wiedzą o biologii i emocjach.

### **2. Na co dzień**

Zamiast zorganizowanych „pogadank”, które są z zasady sztuczne i najczęściej skutkują oporem młodego człowieka, zręcznie rozmawiać o seksie tak po prostu – gdy pojawia się sposobność żeby coś wytłumaczyć, przy okazji codziennych sytuacji (np. zakup bielizny) albo gdy dziecko o coś pyta. Pogadanki na ostatnią chwilę, przed wyjazdem pod namiot albo po znalezieniu prezerwatywy w szufladzie są tak stresujące, że ich treść nie przebija się przez napięcie i dyskomfort mówiącego i słuchającego.

### **3. Nie moralizuj, tylko informuj**

Nikt nie lubi być pouczanym, zwłaszcza nastolatki. Ludzka seksualność jest tak zróżnicowana i skomplikowana, że wyznaczanie norm jest niezwykle trudne. Na pewno jednoznaczną granicą w zakresie zachowań seksualnych jest krzywda drugiego człowieka. Swoje wskazówki najlepiej przekazuj w formie przyjacielskich rad. Nie groź: „Niech tylko się dowiem!”. Lepiej powiedz: „Z inicjacją nie warto się spieszyć, seks powinien iść w parze z miłością”.

### **4. Rzetelna wiedza chroni przed błędami**

Nie czekaj, aż w uświadamianiu dziecka wyręczą cię media czy rówieśnicy. Informacje o bezpiecznych zachowaniach seksualnych przekazuj mu sam(a).

### **5. Szanuj uczucia dorastającego dziecka**

Miej to na uwadze zwłaszcza wtedy, gdy jakieś zachowanie związane z seksualnością nastolatka niemile cię zaskoczy. Nie oburzaj się ani nie okazuj rozczarowania. Inaczej może to być koniec waszej szczerzej rozmowy, bo syn czy córka po prostu stracą do ciebie zaufanie.

### **6. Opieraj się na faktach, nie na myśleniu życzeniowym**

Młódzież najbardziej wierzy faktom, lubi kwestionować niejasne zasady i sztywne światopoglądy. Będziesz najbardziej wiarygodny(a) podając konkretne liczby, opowiadając o prawdziwych sytuacjach, po prostu mówiąc prawdę, a nie to, co chciałbyś, żeby nią było. Jeżeli raz oszukamy dziecko, nie będzie ono zwracało się do nas po kolejne informacje. Warto trzymać się faktów, bo one są zawsze aktualne i zachęcają do dalszych rozmów.

### **7. Pytaj – nie podawaj gotowych rozwiązań**

Pytaj po to, żeby dowiedzieć się co dziecko myśli, czego potrzebuje. Zadawanie pytań i bycie otwartym na wspólne poszukiwanie rozwiązań uczy myślenia, analizowania różnych perspektyw, twórczego podejścia do problemów. Poprzez ocenianie dziecka na pewno nie zyskasz jego zaufania i szacunku.

### **8. Bądź dobrze przygotowany**

Przygotowanie i korzystanie z pomocy naukowych – ilustracji, filmów, danych statystycznych nie tylko czyni rozmowy ciekawszymi, ale też uwiarygodnia twoje słowa.

### **9. Wyprzedzaj rozwój**

Zaczynaj rozmowy na tyle szybko, żeby wyprzedzić pojawienie się problemu. Rozmowa o inicjacji seksualnej z 19-latką będzie w przypadku większości nastolatków równie nieadekwatna jak rozmowa o miesiączce z 16-latką i o polucjach nocnych z 17-latką. Średni wiek inicjacji seksualnej w Polsce wynosi według różnych źródeł od 17 do 18 roku życia, przy czym obserwuje się tendencję do obniżania tej granicy wieku. Rozmowy powinny wyprzedzać fakty, tylko wtedy przygotowujemy dziecko na to, co je czeka, czyniąc zmiany bardziej przewidywalnymi, redukując obawy i rozwiewając wątpliwości. Ponadto, zyskujemy zaufanie dziecka, stając się w pewnym sensie ekspertami potrafiącymi przygotować na nieznaną przyszłość.

### **10. Korzystaj z pomocy specjalistów i innych dorosłych**

Nie musisz być ekspertem we wszystkich dziedzinach, w razie potrzeby korzystaj z pomocy specjalistów – lekarzy, psychologów, nauczycieli. Jeśli bariera wstydu, która powstała w rodzinie jest zbyt duża, można zachęcić innych dorosłych, z którymi dziecko ma dobry kontakt, do przejęcia części odpowiedzialności za edukację seksualną.

### **11. Pozwól odreagować**

Rozmowy dotyczące seksualności mogą powodować wiele emocji i potrzebę ich odreagowania. Dzieci mogą się śmiać, zadawać irracjonalne pytania, reagować agresywnie i wulgarnie. Nie warto zwracać na to większej uwagi.

## PSYCHOLOG RADZI

### " Podróż w nieznane" - czyli początki edukacji przedszkolnej.



Pójście dziecka do przedszkola jest nie lada wyzwaniem zarówno dla malucha jak i jego rodziców. Praktycznie dziecko 3- letnie jest gotowe do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej, ale często to dorośli przez swoją nadopiekuńczość opóźniają tę dojrzałość. Traktują pójście do przedszkola jak " wyprawę

na wojnę" choć to przecież tylko nowe środowisko, nieuniknione doświadczenie kształcące nie tylko rozwój emocjonalno-społeczny ale też intelektualny. Przedszkole to zabawki, koledzy, zajęcia niedostępne w środowisku domowym, panie, które są animatorkami gier i zabaw, ale też obowiązki - przestrzeganie norm i ustalonych reguł grupowych .Dziecko musi w tych nowych dla siebie warunkach odnaleźć przestrzeń dla siebie, zadomowić się na tyle, by otworzyć swój umysł na nowe treści. Dziecko zaczyna rozumieć, że nie wystarczy tylko fizycznie być - trzeba nauczyć się współdziałać z kolegami, wejść umiejętnie w sytuacje społeczne na tyle, by poprzez swoją atrakcyjność zagwarantować sobie uczestnictwo w zabawach dowolnych w grupie. Dziecko musi nie tylko nawiązać kontakty z kolegami, ale znaleźć też sposób na podtrzymanie ich .Malec uczy się, że mając cechy przywódcze nie zawsze będzie dominował i inicjował zabawy w/g własnego pomysłu ,do których zachęci inne dzieci. Zrozumie, że niekiedy będzie musiał się podporządkować, ulec presji kolegów i odegrać w zabawie wcale nie pierwszoplanową rolę. Te pierwsze doświadczenia dziecka możemy śmiało porównać do podjęcia przez dorosłego nowej pracy. Tak jak dorosły, który w nowym środowisku nie zna kolegów, zwierzchnika, nie wie jakie panują w niej normy, umowne ustalenia i musi się wszystkiego nauczyć co określa się mianem aklimatyzacji do warunków. Podobnie dziecko, ale dorosły uruchamia informacje wynikające z wcześniejszych doświadczeń, by jak najlepiej zaprezentować się w nowym środowisku zawodowym. Dziecko 3 -letnie nie jest jeszcze w nie wyposażone - ma zbyt "niski staż życiowy". Z początku największym problemem jest poranne rozstanie z rodzicami. Sposób rozstania się z dzieckiem jest odmienny dla ojca i matki. Ojciec daje całusa, zagrzewa do wysiłku określeniem "trzymaj się, staraj, będzie ok". Podaje rękę, żegna się i spokojnie opuszcza placówkę powierzając malucha opiece nauczycielek Spokój, konsekwencja, wiara. Mama natomiast przedłuża rozstanie poprzez uwagi i niepokój własny tworzy atmosferę lęku, ale też nadziei – „może uda mi się przez płacz wrócić do domu, nie zostać w placówce, ubłagać mamę". Nadmiar czułości, przestrogi w stylu – „bądź grzeczny, słuchaj pani, zjedz posiłki, nie biegaj, bo się zapocisz” - stawiają przed dzieckiem nadmiar wyzwań, z którymi boi się, że sobie nie poradzi. Do tego jeszcze brak w nich zapowiedzi przyjemności, a jedynie same powinności. To przeraża dziecko, prowokuje płacz. Atmosfera obowiązku i żądanie tylko uległości niszczy w maluchu jego obraz placówki przedszkolnej jako terenu zabawy i przyjemności. Dziecko utulone przez nauczyciela zapomina stopniowo o problemie rozstania z matką, ale mama kierowana często absurdalnym lękiem kontroluje sytuację podglądając dziecko przez okno lub uchylone drzwi sali przedszkolnej. Malec zauważa to i zaczyna użalać się nad sobą popadając ponownie w płacz. Taka postawa - nadmiernej troskliwości powodującej płaczliwość dziecka, opóźnia aklimatyzację do warunków przedszkolnych. Następnym problemem to egzekwowanie od dziecka jego zdobytych umiejętności w zakresie samodzielności w ubieraniu się. Po wielu próbach, ćwiczeniach dziecko zna już technikę ubierania się - wie, że kolejność czynności jest określona, że rękawiczki ubiera na końcu, a kurtkę wkłada wsuwając wpierw ręce w rękawy, umie założyć szalik Ubieranie się przy wyjściach grupowych nie stanowi dla dziecka żadnej trudności, oczywiście z większą lub

## Poradnik

mniejszą pomocą dorosłego. Jest z siebie dumne, potrafi w ograniczonym zakresie poradzić sobie sam w tej czynności. Tymczasem rodzice w pośpiechu, z poczucia braku cierpliwości ubierają je. Maluch siedzi lub stoi bezwładnie i pozwala rodzicom ubrać siebie. Taka postawa nie tylko niweczy zdobyte z takim trudem umiejętności dziecka, ale też daje mu informację o braku wiary w możliwości dziecka. Wszystkie umiejętności zdobyte w przedszkolu powinny być utrwalane poza placówką także na terenie domu. Ta jednolitość oddziaływań pozwala na udoskonalenie samodzielności dziecka. Zanim zechcemy wyręczać dziecko w czynnościach samoobsługowych pomyślmy, w taki sposób opóźnimy jego tempo nabywania sprawności w różnych aspektach funkcjonowania powodując także niechęć malca do podejmowania aktywności własnej niekierowanej, niską zaradność a w efekcie brak pewności siebie. Bądźmy świadomi tego, że wczesna edukacja przedszkolna kształci w dzieciach stopniowo te wszystkie cechy, które później pozwolą nam określić jego gotowość szkolną jako adekwatną do rozpoczęcia nauki w kl. I szkoły podstawowej.

Opracowała mgr Hanna Pawlik-Pawłow  
psycholog

### Z cyklu „Wiersze i bajeczki dla Maciusia i Juleczki”...

#### „Anka-Niespodzianka”

W dużym domu dziadka Janka  
mieszka mała wnuczka Anka.  
Jak wygląda i co robi?  
W stawie chętnie grzyby łowi.  
Ma kręcone proste włosy,  
piegowate cztery nosy.  
Jest wysoka, choć malutka.  
Często chodzi w dziadka butkach.  
Zagadkowa z niej dziewczynka,  
bystre oczy, groźna minka.

Nagle burza, grzmot i deszcz...  
Przebiegł mi po plecach dreszcz!

*Dorota Piątkowska*







## WARTO WIEDZIEĆ

### Jedzenie, niejedzenie - zaburzenia odżywiania

Według danych statystycznych około 1% populacji cierpi na anoreksję, a czterokrotnie więcej na bulimię. Najwyższy współczynnik zaburzeń odżywiania występuje w wysoko uprzemysłowionych krajach z kręgu kultury zachodniej, gdzie smukła sylwetka świadczy o samokontroli, warunkuje powodzenie i stanowi zasadnicze kryterium oceny kobiet. Jednocześnie to w tych krajach wszechobecne reklamy zachęcają nas do sięgania po coraz to bardziej atrakcyjne artykuły spożywcze, a witryny i szafki sklepowe uginają się pod niezliczoną liczbą superproduktów. Modne staje się więc odchudzanie, ograniczanie jedzenia, spożywanie ograniczonej gamy produktów lub różnych specyfików usprawniających przemianę materii, zabijających głód lub przeczyszczających. W swojej pracy spotykam wiele osób, które wyrażają niezadowolenie ze swojego wyglądu - coraz częściej i coraz młodsze. Albo właśnie są na diecie, albo dopiero ją zakończyły. Dla wielu dziewcząt w wieku lat 11-tu czy 12-tu chude modelki lub aktorki stają się idolkami, a ich figury wzorcowymi do naśladowania. A wiek od około jedenastu do osiemnastu lat, to czas dorastania, w którym ciało gwałtownie się zmienia, a zachodzącym przemianom towarzyszy niepewność poczucia własnej atrakcyjności. To także w tym czasie najczęściej rozpoczynają się zaburzenia odżywiania.

### Anoreksja

Nazwa anoreksja, pochodząca od greckich słów „an”, czyli brak i „orexis” – apetyt, jak i jej odpowiednik jadłowstręt psychiczny, sugerują, iż osoby cierpiące na to zaburzenie nie odczuwają głodu i nie lubią jeść. Tymczasem jest zupełnie inaczej – niejednokrotnie całą swą energię psychiczną poświęcają na walkę z głodem. By o nim nie myśleć prowadzą niezwykle aktywny styl życia.

Rodzicu, co powinno Cię zaniepokoić?

Twoje dziecko:

- unika wspólnego jedzenia posiłków,
- mimo wagi adekwatnej do wieku wciąż dąży do tego, żeby schudnąć,
- demonstruje stały lęk przed przytyciem,
- w zaburzony sposób doświadcza kształtów swojego ciała (szczupłe nogi określa mianem grubych kluch).

Należy podkreślić, iż anorektyczki potrafią oceniać prawidłowo wagę i kształty innych ludzi, szczególnie innych chorych. Występuje u nich duża rozbieżność między tym, co czują, a tym, co myślą na swój temat. Chociaż na poziomie poznawczym zdają sobie sprawę z tego, że są chude, to jednak czują, że poszczególne części ich ciała są zbyt duże, tłuste. Ich poczucie własnej wartości nadmiernie jest uzależnione od wagi, co sprawia, że nawet najmniejszy przyrost masy ciała prowadzi do natychmiastowego obniżenia samooceny. Bardzo często, wręcz obsesyjnie się gimnastykują, mają tendencję do planowania dnia w najdrobniejszych szczegółach, a jakakolwiek zmiana tego planu powoduje zdenerwowanie i frustrację. Początkowo euforia związana z kontrolą własnego ciała i utratą wagi może przechodzić w strach związany z poczuciem utraty panowania nad nim, apatię, depresję, odsuwanie się od otoczenia. Sucha, łuszcząca się i szorstka skóra, łamliwe i wypadające włosy, częsty obrzęk stóp i łydek oraz sine i zimne dłonie to tylko niektóre zewnętrzne objawy choroby. Generalnie wygląd dotkniętych tym zaburzeniem dziewcząt stanowi zaprzeczenie kobiecej sylwetki.

### **Bulimia**

Nazwa bulimia pochodzi od greckich słów „limos”, czyli głód oraz „bous”, czyli wół. Określenie to stosowane było już w starożytnej Grecji w znaczeniu „być głodnym jak wół” czy „odczuwać głód tak wielki, że można by zjeść wołu”. Podczas niekontrolowanych napadów obżarstwa bulimicy potrafią w krótkim czasie wchłonąć od kilku do kilkudziesięciu tysięcy kalorii, niejednokrotnie pochłaniają produkty w postaci nieprzetworzonej, np. surowe jajka czy kostkę masła. Wybór zazwyczaj pada na pokarmy szkodliwe, które wcześniej przez długi czas wykluczali ze swej diety. Napady te poprzedza często poczucie utraty kontroli, poczucie winy czy utarty własnej wartości. Początkowe krótkie uczucie ulgi, jakie wywołuje spożyty pokarm, zastępowane jest przez poczucie bycia grubym i jeszcze większego niezadowolenia z siebie. W obawie przed otyłością prowokują wymioty lub biegunkę. Oprócz wymiotów, środków przeczyszczających i moczopędnych sposobem na wyrównanie wagi jest powstrzymywanie się od jedzenia lub intensywne uprawianie ćwiczeń fizycznych. Osoba chora na bulimię na ogół jest szczupła, choć cechuje ją duża amplituda wahań wagi ciała. Zaburzenie to pojawia się najczęściej u osób, które wcześniej stosowały różnorakie diety w celu kontroli swojej wagi. Napady obżarstwa na przemian ze stosowanymi dietami wytwarzają często błędne koło: ograniczenia w jedzeniu sprzyjają objadaniu się, które z kolei wymusza zastosowanie zabiegów mających na celu redukcję przyrostu wagi.

Co robić, żeby do tego nie dopuścić?

Jako dorośli nie mamy szans na pozbawienie dzieci kontaktu z telewizją, billboardami, Internetem, zaś przekazywana przez nie informacja, że chudość wiąże się ze szczęściem i powodzeniem może wzmacniać zaburzone zachowania jedzeniowe. Zgodnie z maksymą „lepiej zapobiegać niż leczyć” postaraj się więc Rodzicu przygotować swoje dziecko do zmian, jakie zajdą w jego ciele w związku z dojrzewaniem; znajdź czas i odwagę, aby porozmawiać z dzieckiem na ten temat i odpowiedzieć na zadawane pytania. Nigdy nie porównuj także sylwetki Swojego dziecka z sylwetkami rodzeństwa czy innych jego znajomych. Staraj się zwracać uwagę i podkreślać znaczenie innych niż związanych z wyglądem zewnętrznym cech dziecka (może jest zwinne lub dokładne, jest dobrym mówcą, ma świetne poczucie humoru).

A co jeśli Twoje dziecko ma nadwagę? Nie dopuść, żeby w rodzinie przyłgnęła do niego etykieta „pączus czy serdeleczek”, nie sprawdzaj codziennie wagi i nie nagradzaj za jej obniżenie. Nadwaga dziecka sugeruje, że cała rodzina powinna podjąć decyzję o zmianie stylu życia – staranniej dobierajcie żywność, uprawiajcie wspólnie sport. Wówczas spadek wagi nastąpi naturalnie, jako konsekwencja zmiany stylu życia nie zaś odmierzania straconych kilogramów, centymetrów i skrupulatnego przeliczania kalorii.

**W ramach oddziaływań psychoedukacyjnych na terenie szkół podstawowych i gimnazjalnych specjaliści z naszej Poradni prowadzą zajęcia „Profilaktyka zaburzeń odżywiania” z wykorzystaniem lubianych przez uczniów technik dramowo-teatralnych. Wszystkich nauczycieli i wychowawców zachęcam do zgłaszania zapotrzebowania na realizację zajęć w Waszych klasach.**

Opracowała mgr Katarzyna Kotowicz  
psycholog

## Z szuflady terapeuty terapii pedagogicznej...

### Alfabet dobrego rodzica i pedagoga

#### Akceptuj dziecko

Akceptuj obawy i zniechęcenia dziecka. Akceptuj dziecko takim jakie jest. Pomagaj mu poznawać świat i ucz myślenia refleksyjnego. Pamiętaj, że ono ma bardzo wiele wątpliwości, pytań. Wiele dotyczących swoich możliwości. Ale, któż z nas pozbawiony jest obaw dotyczących różnych sfer naszego życia? Obawiamy się o nasze i najbliższych zdrowie, pracę, powodzenie. Warto jest wiedzieć, co niepokoi nasze dzieci, jakie są źródła tych lęków, gdyż wiedza ta niejednokrotnie pozwoli nam w porę podjąć odpowiednie kroki.

#### Bądź dla dzieci przewodnikiem w zdobywaniu wiedzy.

*„ Człowiek, to nie puste naczynie, które należy wypełnić, ale ogień, który należy rozpalić” /Plutarch/*

Być przewodnikiem w zdobywaniu wiedzy... Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać. Moja koleżanka interesuje się ptakami ( co zresztą odziedziczyła po swoim tacie). Lubię słuchać, kiedy opowiada, jak swoimi zainteresowaniami „zaraża” innych. Wykorzystywanie własnych zainteresowań, doświadczeń życiowych, wydaje się być jednym ze sposobów na bycie przewodnikiem po tajnikach wiedzy. Wprowadzaj dziecko w świat, dostarczaj wielorakich doświadczeń. Zapytaj na jakie zajęcia dodatkowe miałyby ochotę chodzić.

#### Cały czas poszukuj nowych metod działania

Każdy z nas zna wiele metod postępowania. Klucz do sukcesu tkwi w umiejętności ich stosowania i bogaceniu działań o nowe rozwiązania.

Chwila refleksji: Znam jedną dziewczynkę. Ma na imię Karolina, jest uczennicą II klasy szkoły podstawowej i... LUBI CHODZIC do szkoły. Trochę dziwne, prawda? Zadajmy sobie pytanie, czemu dzieje się tak, że tak wielu młodych ludzi nie lubi szkoły?

#### Dieta

Jesteśmy tym, co jemy. Dlatego kilka składników diety dobrej dla mózgu: owoce, warzywa, tłuszcze rybne i roślinne, duża ilość wody, która oczyszcza organizm z toksyn, orzechy, soja, kiełki pszenicy.

#### Efekty w dużym stopniu zależą od dobrej komunikacji

Buduj właściwą komunikację. Słuchaj i ucz umiejętności słuchania. Kładź nacisk na to, co dziecko ma zrobić, a nie na to, czego mu nie wolno. Zwróć uwagę na efekty Twoich poleceń.

Przykłady prawidłowych i niewłaściwych komunikatów:

#### Prawidłowo:

Uważaj !

Siedź prosto!

Pracuj!

Myśl!

#### Niewłaściwie:

Nie rozmawiaj!

Nie siedź krzywo!

Nie pracujesz!

Nie myślisz!

#### Forma umysłu i ciała powinna iść ze sobą w parze

Niektórzy rodzice pytają , czy warto jest prowadzić dzieci na dodatkowe zajęcia sportowe, czy nie szkoda na nie czasu. Odpowiedź jest jedna: „Tak, gdyż w zdrowym ciele zdrowy duch”. Warunek powodzenia jest taki, aby wybrać taką dyscyplinę, w której dziecko czuje się dobrze.



### **G**dzie drwa rąbią, tam wióry lecą

Bywa ciężko, ale przecież „Per aspera ad astra” , czyli „Przez trudy do gwiazd” lub jak kto woli „ Bez pracy nie ma kołaczy”.

### **H**okus - pokus, czary mary nigdy nie trać w dziecko wiary

Nie pozwólmy dziecku i jego rodzicom zwątpić w możliwość powodzenia. Henry Ford powiedział: „Jeśli sądzisz, że potrafisz, to masz rację. Jeśli sądzisz, że nie potrafisz również masz rację”. Czynnikiem numer 1 sukcesu to WŁAŚCIWA SAMOOCENA. Należy budować poczucie własnej wartości i pewność siebie. Oto 6 podstawowych składników poczucia własnej wartości:

- bezpieczeństwo fizyczne,
- bezpieczeństwo emocjonalne,
- świadomość własnej tożsamości, czyli umiejętność udzielenia odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”,
- poczucie przynależności,
- kompetencja - świadomość, że umiemy coś zrobić,
- misja - poczucie, że nasze życie ma sens i kierunek.

### **I**gły w stogu siana szukać

Szukaj, aż znajdziesz! Czego? Zdolności swoich i podopiecznych, własnego i podopiecznych szczęścia, przyjaciół. Słyszysz się czasami, że „dystrybucja” niektórych dóbr typu talent, szczęście jest niesprawiedliwa. Ja wierzę, że w każdym jest skarb, który czasami tylko czeka na odkrycie, że każdy ma obowiązek szukania dla siebie rzeczy najlepszych. Warto w tym miejscu przypomnieć etymologię słowa edukacja – „educare” znaczy pierwotnie wyciągać, wydobywać, to co w dziecku najlepsze.

### **J**estem, jaki jestem - akceptacja raz jeszcze!

### **K**wiecień plecień , bo przeplata. trochę zimy, trochę lata

W szkole, tak jak w życiu: są porażki, sukcesy, dni lepsze i gorsze, są zwycięzcy i pokonani. Nikt nie wymyślił jeszcze recepty na wieczne dobrze.

### **L**epszy rydz niż nic

Starajmy się doceniać nawet najmniejsze efekty, najdrobniejsze sukcesy.

### **Ł**atwymi zadaniami zachęcaj do wysiłku

Obserwuj pracę dziecka. Chętniej będzie pracowało, kiedy zadanie dobrane będzie na miarę jego możliwości. Stopień trudności = możliwości.

### **M**iej serce i patrz w serce

Dziecko, to nie tylko uczeń. Każdego dnia pełni on wiele różnych, często skomplikowanych ról: syna, niechcianego kolegi, zdradzonej przyjaciółki, wnuka chorej babci. Uczeń ma swój świat, świat, który nieraz nie pozwala mu np. uważnie słuchać, być radosnym.

### **N**ie trać wiary w możliwości dziecka

Kasia: Proszę Pani, nie udało mi się – mówi płaczliwie dziewczynka

Pani: Może następnym razem się uda. Jeszcze poćwiczymy -warto! DASZ RADE!- odpowiada pani dobitnym tonem.

### **O**biektywnie oceniaj

Stosuj jasne, czytelne kryteria oceniania. Dzieci powinny znać wymagania, jakie stawiasz przed nimi. Kiedy sytuacja tego wymaga - oceniaj trud, wysiłek włożony w pracę, a nie tylko jej efekt.

### **P**ojedyncza kropla draży skalę - Cierpliwie czekaj na plony.

### **R**elaks

Odpoczynek odpowiednio dobrany, umili pracę dziecka i Twoją.



## **S**stawiaj pytania

Pozwalaj i zachęcaj uczniów do tego samego. Ucz ich myślenia, wysiłku intelektualnego. Nie wszystko musi być podane na tacy. Podobno jedyne głupie pytania, to te, których nie zadajemy.

## **T**yle dobrego może zdziałać muzyka

Korzyści płynące ze słuchania muzyki:

- harmonizuje funkcjonowanie ciała i umysłu
- otwiera „emocjonalny” zamek” do superpamięci - układ limbiczny mózgu
- dodaje energii
- odpręża
- zmniejsz stres i otwiera umysł
- jest autostradą wiodącą do sytemu pamięciowego



Osobiście polecam zacząć od Bacha lub Mozarta.

## **U**śmiechnij się

Jeden uśmiech daje więcej energii niż tysiąc żarówek.

## **W**ykorzystuj wszystkie zmysły

Uczymy się najlepiej tego, czego doświadczamy wszystkimi zmysłami. A więc: patrzmy, dotykajmy, wachajmy, ruszajmy się, słuchajmy.

*„Powiedz mi, zapomnę. Pokaż, może zapamiętam. Zaangażuj mnie w to, a zrozumie.”*  
*przysłowie chińskie*

## **Y**eti, choć nikt go nie widział, podobno istnieje

A więc wszystko, co niemożliwe, jest do pokonania.

## **Z**adowolony

Z siebie i z innych. Okazujący ZADOWOLENIE!

## **Ź**ródłem radości niech staje się nauka

Nauka powinna być zabawą. Zabawa to forma nauki najbardziej efektywna.

Zabawna nauka- czemu nie?

## **Ź**artuj

Źartuj. Ciesz się życiem. To, kim jesteś w życiu pozazawodowym, wpływa na to, jakim jesteś zawodowcem

**POWODZENIA przez ogromne P !!!**

Opracowała mgr Dorota Miązek  
terapeuta terapii pedagogicznej