

# MAM DZIECKO W SZKOLE

marzec  
2017

3

bezpłatny magazyn  
dla rodziców, uczniów i nauczycieli  
o wspólnych sprawach i problemach

## W NUMERZE:

Przemoc fizyczna i psychiczna

Mobbing w szkole

str. 2

Jak karmić dziecko wege?

Mamo, tato nie jem mięsa

str. 3

Zapraszamy do niezwykłej szkoły  
w Radowie Małym

Jest taka szkoła!

str. 7-8

Wywiad z Anną Pakos

str. 10-11

Kiedy pójdziemy na pufki?

Nie jestem kosmitą

str. 14-15



fot. Zofia Malepa

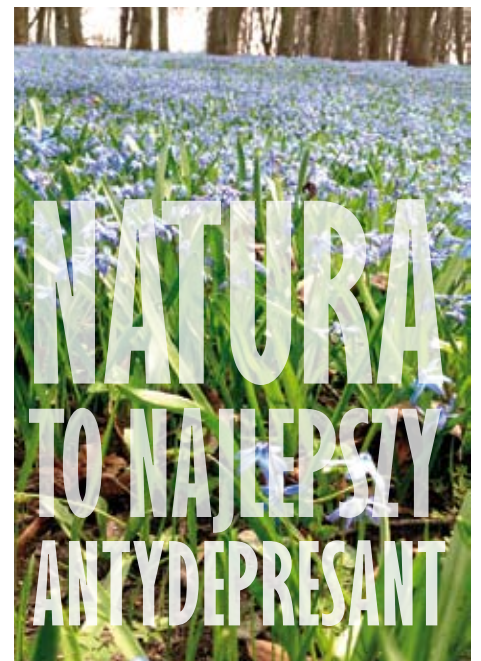
*Jeżeli jakaś rzecz  
jest dla Ciebie trudna,  
nie należy przypuszczać,  
że jest niemożliwa  
do spełnienia dla człowieka.  
Ale jeżeli jakaś rzecz  
jest możliwa  
i dostępna dla człowieka,  
uważaj, że jest także  
do osiągnięcia dla Ciebie.*

*(Marek Aureliusz)*

Nikt nie chce być złym uczniem, niedobrym rodzicem, złym nauczycielem czy pracownikiem. W dodatku wszyscy mamy podobne potrzeby: chcemy być akceptowani, szanowani i kochani. Ale często – w wyniku różnych doświadczeń i braku wsparcia, serce zamienia się w kamień lub lód (z lęku, z gniewu, z bezradności...). Wszystko co się dzieje z dziećmi, wokół dzieci w czasie ich dzieciństwa i dorastania ma wpływ także na ich późniejsze życie. Wielu już dorosłych ludzi potrzebuje pomocy specjalistów, aby wyzwolić się z problemów i przeżyć, których doświadczyli w domu lub w szkole. Środowiska znaczące, takie, w których przebywamy wiele godzin, gdzie dorastamy, gdzie uczymy się życia - powinny być miejscami, gdzie czujemy się bezpiecznie, jesteśmy akceptowani, a nasze wysiłki docenione. Wtedy wyzwala się energia, moc, odwaga, kreatywność. Musimy więc troszczyć się o siebie wzajemnie, bo jak można inaczej? Sami kreujemy takie miejsca – pomimo wszystko!



**WIELKA GRA**  
O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI



# MOBBING W SZKOLE

Zwykle myślimy, że zjawisko mobbingu odnosi się do życia zawodowego dorosłych. Być może, któryś z przejawów mobbingu znane jest Ci z doświadczeń bliskich znajomych, lub nawet Twoich własnych. Warto mieć świadomość, że zjawisko to, niestety, występuje także wśród dzieci i młodzieży. Mówimy wtedy zwykle o mobbingu rówieńczym lub szkolnym.

**Mobbing rówieńczy, czyli prześladowanie dziecka przez inne dziecko (dzieci), to forma przemocy fizycznej i/lub psychicznej.**

Polega na określonych przemocowych zachowaniach prześladowcy/prześladowców (mobbera) wobec osoby prześladowanej (ofiary), które trwają dłuższy czas. Prześladowca (mobber) sam lub wraz z grupą, może np.: nękać wybrane dziecko, nadawać mu obraźliwe przezwiska (często z podtekstem seksualnym), szydzić z niego i zachęcając do tego samego innych, poniżać, obrażać obelgami, złośliwościami, groźbami, poszturchiwać, szarpać, opluwać, kopać, przewracać, wykręcać ręce, ciągnąć za włosy, bić ręką po twarzy i ciele, itp. Mobber stara się przy tym, aby odizolować swoją ofiarę od reszty grupy rówieńczy; np. klasy (dziecko staje się „śmierdzielem”, z którym nikt nie ma prawa się bawić lub rozmawiać). Prześladowca może też stawiać swojej ofierze ultimatywne żądania: dziecko ma zdobywać i oddawać prześladowcy pieniądze, zabawki, śniadanie lub np. buty, ale nie wolno mu o tym nikomu powiedzieć, bo gdyby się wygadało, to wtedy już dostanie prawdziwe cięgi. Mobbing może być przeniesiony sieci: do internetu lub telefonów (mobbing elektroniczny), gdzie prześladowcy wrzucają odpowiednio spreparowane nagrania (filmiki), z obraźliwymi komentarzami i hejtowaniem (wyrażaniem nienawiści).

Ofiara mobbingu cierpi w samotności. Ma zamknięte usta przez strach z obawy przed pobiciem, zniszczeniem rzeczy, eskalacją prześladowań. Mobbing buduje u prześladowanego dziecka poczucie osaczenia, bezradności i rozpacz. Przypadki mobbingu mają miejsca nawet w przedszkolu.

Działania prześladowcy zwykle są związane z określonym miejscem lub okolicą. Najczęściej dotyczy to terenu szkoły i jej pobliza, ale może być to też podwórko, placówka zajęć pozaszkolnych, itp.

## Portret dziecka mobbingowanego

- staje się coraz bardziej przygaszone, smutne, wystraszone.
- zaczyna „gubić” rzeczy i pieniądze (bo oddaje prześladowcy)
- wraca ze szkoły w brudnym ubraniu, bez czapki i butów, czasem pobite i nie umie tego wytłumaczyć.
- nie chce nic powiedzieć co się dzieje, wymyśla jakieś niestworzone historie (że go napadł pies), albo milczy.
- śpi niespokojnie, może krzyczeć przez sen.
- rano nie chce iść do szkoły, narzeka na ból brzucha, głowy, może wymiotować.
- po kilku tygodniach mobbingu mogą występować tiki nerwowe, jękanie
- następuje załamanie szkolne - dziecko przestaje się uczyć, wzrasta liczba nieprzygotowań do lekcji (bo prześladowca może zabierać mu książki, drzeć zeszyty), radykalnie obniżają się stopnie w szkole.
- dziecko zamyka się w sobie, jest wyraźnie wycofane, przerażone, kiedy ma iść do szkoły i co jest charakterystyczne – czuje się nieco lepiej w dni wolne od szkoły (kiedy szkoła jest miejscem mobbingu).
- w skrajnych przypadkach może podejmować próby samobójcze.

**Ofiarami mobbingu padają najczęściej dzieci o dużej wrażliwości, nieśmiałe, mające niską odporność psychiczną i niskie umiejętności społeczne oraz tzw. dzieci „grzeczne i posłuszne”, które – niestety nie potrafią się bronić, zaprotestować, tupnąć nogą, odpowiednio zareagować na zaczepki. Kolejna grupa to dzieci nowe lub „inne” ze względu na niepełnosprawność, wygląd, pochodzenie, słabą sprawność fizyczną.**

## Co robić?

Jeżeli Twoje dziecko może być w grupie ryzyka, natychmiast otocz je opieką! Na razie nie wymagaj tłumaczeń i opowiadania co się stało.

- Podstawowa procedura to udzielenie dziecku wsparcia psychicznego: przytul i po prostu bądź blisko, pozwól się wypłakać, pozwól się położyć koło ciebie (jeśli dziecko chce), zapewnij bezpieczeństwo.
- Kiedy dziecko się wypłaczę i trochę uspokoi – zapewnij je, że mu pomożesz i może zostać

w domu przez kilka dni. Zapewnij dziecko, że nie ma w tym jego winy!

- Delikatnie spróbuj dowiedzieć się co się zdarzyło i kto jest prześladowcą
- Skontaktuj się z wychowawcą – domagaj się rozwiązania sytuacji – przemoc nie może być tolerowana! W szkole są specjaliści, nauczyciele, psychologzy, pedagodzy – razem z rodzicami (lub kuratorem) prześladowcy musi zostać ustalony program interwencyjny (szkoła ma takie zadania).
- Prześladowane dziecko nie może stać się ponownie ofiarą. Jeśli raz było mobbingowane – jeśli nic się nie zmieni, sytuacja może się powtórzyć! Szczególnie niebezpieczny jest mobbing nastolatków – bez udzielenia właściwej pomocy, okalecza psychikę człowieka na całe życie.
- Rozmawiaj z dzieckiem! Wytłumacz, że zawsze musi mówić o takich wydarzeniach (najlepiej jak w ogóle mówi o tym jak się czuje, czy ma kolegów, jak sobie radzi w swoim życiu). Rozmowa to zadawanie pytań i słuchanie – bez pouczania, bagatelizowania, ironizowania.
- Kiedy nie ma innego wyjścia – trzeba zmienić szkołę!
- Dziecko mobbingowane może mieć słabą siłę i odporność psychiczną, mieć niskie umiejętności społeczne, być zbyt grzeczne i posłuszne (dostosowane). To są obszary nad którymi trzeba popracować. Zastanów się nad modelem wychowania w waszym domu – może coś trzeba zmienić?
- Warto także zapisać dziecko na specjalne warsztaty z „samoobrony psychicznej” lub kurs sztuk walki (np. karate).

Chcesz wiedzieć więcej - skonsultuj się z psychologiem – dostaniesz szczegółowe wskazówki skrojone na miarę konkretnej sytuacji, także w aspekcie prawnym.

Doświadczenie mobbingu przez dziecko, które nie zostało odpowiednio przepracowane terapeutycznie może pozostawić silną traumę (uraz psychiczny) na całe życie. Może przejawiać się w postaci nerwic, lęków, obniżonego nastroju, depresji oraz prób samobójczych i samobójstw włącznie. To bardzo poważna sprawa! Także rodzice/opiekunowie mogą przeżywać z tego powodu szok emocjonalny. Zarówno dziecku, jak i rodzicom potrzebna jest pomoc specjalistów.

**Małgorzata Taraszkiewicz**

**Pierwsza Pomoc Informacyjna!**

**Skorzystaj z czytelnika na [www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)**

**Potrzebujesz pomocy, informacji, konsultacji?**

**Napisz do nas: [mamdzieckowszkoie@eporadniadlarodzicow.pl](mailto:mamdzieckowszkoie@eporadniadlarodzicow.pl)**

# Mamo, tato nie jem mięsa!

## O tym, jak mądrze zostać wegetarianinem

Wegetarianizm budzi skrajne emocje, zwłaszcza wśród zatwardziałych „mięsożerców”. Co jednak zrobić, gdy nasze nastoletnie dziecko uprze się, by zostać wegetarianinem? Przede wszystkim nie wpadajmy w panikę! Dieta bezmięсна jest bowiem całkowicie bezpieczną formą żywienia, jeśli oczywiście młody człowiek przejdzie na nią świadomie oraz pod czujnym okiem rodziców.

### Ach! Zielono mi!

W obowiązującej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, przygotowanej przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ), warzywa i owoce zajmują najważniejsze, pierwsze miejsce wśród grup produktów zalecanych do codziennego spożycia. Z kolei mięso znajduje się na przedostatniej pozycji.

Skąd taka wysoka lokata warzyw? Jak wynika z badań naukowych przeprowadzonych przez IŻŻ, to właśnie warzywa i owoce dostarczają organizmowi wielu bezcennych składników mineralnych, witamin oraz polifenoli! Ponadto, jedzenie tzw. zieleniny w ogromnym stopniu zmniejsza zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Ekspersi z IŻŻ podkreślają jednak, że kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia jest także codzienna aktywność fizyczna oraz spożywanie w odpowiednich ilościach i proporcjach wszystkich zalecanych w piramidzie grup produktów spożywczych – w tym mięsa i ryb. Czy zatem całkowita rezygnacja z produktów mięsnych jest dobrym pomysłem?

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ)



### Wege znaczy zdrowy

Już w 2013 roku Ministerstwo Zdrowia (za Instytutem Żywności i Żywienia) ogłosiło, że „wegetarianizm praktykowany w prawidłowy sposób jest zdrowy na wszystkich etapach życia”!



Jak zatem „praktykować w prawidłowy sposób” wegetarianizm? Przede wszystkim rezygnacja z mięsa i ryb to konieczność dostarczenia sobie białka, żelaza, witaminy B12 i nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny Omega-3 z innych źródeł. – „Doskonałym źródłem białka są produkty mleczne, jaja i nasiona roślin strączkowych. W żółtku jajka znajdziemy też witaminę B12 i żelazo. Żelaza szukajmy także w zielonych warzywach, nasionach roślin strączkowych czy pełnoziarnistym pieczywie. Wegetarianie nie powinni zapominać o olejach, szczególnie rzepakowym i lnianym, a także orzechach, ponieważ są one alternatywnym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny Omega 3. Pozostałych składników natomiast powinny dostarczać różnorodne warzywa, owoce, czy pestki, których znaczenie w diecie wegetariańskiej jest jeszcze większe.” – podkreśla **Katarzyna Zadka**, dietetyk programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.

Eliminacja mięsa czy też wszystkich produktów odzwierzęcych bez opowiednio zmodyfikowanego jadłospisu przynosi niestety więcej szkody niż pożytku. Przede wszystkim młodzież, która postanowi przejść na wegetarianizm, nie powinna robić tego pochopnie. Niezwykle ważne jest, aby dorośli zadbali o prawidłową edukację swoich pociec w tym zakresie. Rezygnacja ze spożywania konkretnej grupy produktów musi zawsze iść w parze z wprowadzeniem lub zwiększeniem spożycia innej grupy produktów, która jest alternatywnym źródłem tych samych składników odżywczych. Najlepiej, aby była skonsultowana z dietetykiem, który pomoże zbudować nowe menu i rozwieje wszelkie wątpliwości.



★★★

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

# Weź udział w niezwykłej żywieniowej przygodzie!

Trwają zgłoszenia do programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” marki Winiary.

7 edycja programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo” nabiera tempa! Do tej pory swój udział w akcji zgłosiło ponad 2200 gimnazjów. Z dnia na dzień przybywa jednak nauczycieli, którzy pragną zaszczerpić w swoich uczniach racjonalne i przede wszystkim zdrowe nawyki żywieniowe! Nie czekaj i „Żyj smacznie i zdrowo”!



## Jak wziąć udział w programie?

Wystarczy, że nauczyciel chcący zgłosić swoją klasę do programu wypełni krótki formularz na stronie [www.zyjsmaczniezdrowo.pl](http://www.zyjsmaczniezdrowo.pl). Na wskazany przez pedagoga adres zostanie wysłany – całkowicie bezpłatny – zestaw edukacyjny, zawierający wszelkie materiały dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia pasjonującej lekcji o zdrowym żywieniu. W skład każdego, darmowego pakietu wchodzi: plakaty, książeczka i plansze ze scenariuszami lekcji, dyplom oraz płyta DVD z materiałami ze wszystkich dotychczasowych edycji „Żyj smacznie i zdrowo”. Tematyka 7 edycji programu porusza kwestie diet eliminacyjnych i mód żywieniowych oraz bezpieczeństwa w kuchni i savoir-vivre’u.

Jak podkreśla Barbara Sajdak, nauczyciel z Publicznego Gimnazjum w Siedliskach: „Żyj smacznie i zdrowo cieszy się ogrom-



ną popularnością wśród uczniów naszej szkoły. Obecnie jest to najlepszy program, który uczy nie tylko zasad zdrowego odżywiania, ale także niemarnowania produktów żywnościowych. Dostarczane do szkół materiały są bardzo dobrze przygotowane, w atrakcyjnej formie i obudowie, a także

odpowiadają trendom i oczekiwaniom młodego odbiorcy. Tworzący program są idole młodzieży, co zachęca do aktywnego i zdrowego stylu życia”.

## Nagrody czekają!

Uczestnicy konkursu mają szansę przeżyć nie tylko wspaniałą żywieniową przygodę, ale także powalczyć o cenne nagrody! Jak wygrać? Aby wziąć udział w konkursie, należy przeprowadzić wspólnie z uczniami wydarzenie społeczne angażujące resztę szkoły lub społeczność lokalną. Główną nagrodą dla 5 zwycięskich szkół jest kąpek wypoczynkowy „Żyj smacznie i zdrowo” o wartości 15 000 zł – miejsce, w którym uczniowie podczas przerwy będą mogli zjeść drugie śniadanie, pograć w piłkarzyki lub gry planszowe. 20 kolejnych szkół otrzyma nowoczesny laptop oraz autorskie koszulki Sheo, ambasadora tegorocznej edycji programu.

★★★

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

## Pierwsze niezależne badanie

wpływu projektu [indywidualni.pl](http://indywidualni.pl) na rozwój szkoły

ZOBACZ WYNIKI



**POZYTYWNI  
MYŚLEĆ ZACZNĘ  
TYLKO JEŻELI  
WSZYSTKO SIĘ  
ZMIENI...**

A teraz przeczytaj powyższe zdanie od tyłu  
i dokonaj wyboru :)

# szalony alfabet

Plansza czyta do ćwiczenia SZALONY ALFABET do opracowania własnej wersji ruchów.

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	R	S
T	U	W	Z	Ż	X

## Chcesz się skoncentrować – poćwicz!

**Kartkę z alfabetem wieszamy na wysokości oczu**, ewentualnie druga osoba trzyma ją na odpowiedniej wysokości. Ćwiczący czyta na głos po kolei litery i wykonuje odpowiednie ruchy według ustalonego kodu.

Np. czyta literę **A** pod którą jest umieszczona litera **L**, co znaczy, że ma podnieść do góry lewą rękę. Należy zacząć od względnie prostej wersji i potem, po nabraniu wprawy, wprowadzać stopniowo bardziej skomplikowane ruchy.

**Dużo zabawy nawet przy najprostszej wersji, a jednocześnie ogromny pożytek!**

### 1. Wersja łatwa-rozgrzewkowa (do planszy obok):

**L** - ręka Lewa do góry, **P** - Prawa do góry, **R** - Razem obie ręce do góry

### 2. Wersja trudniejsza:

**L** - skręty ciała - Lewy łokieć do prawego kolana

**P** - skręty ciała - Prawy łokieć do lewego kolana

**R** - kłaśnięcie w dłoń

Inne wersje można dalej wymyślać samemu!

A	B	C	D	E	F
P	L	R	L	L	R
G	H	I	J	K	L
P	R	R	L	P	R
M	N	O	P	R	S
R	L	P	L	R	R
T	U	W	Z	Ż	X
R	P	L	R	P	R

Przez cały okres edukacji – dzieci spędzają w szkole kilkanaście tysięcy godzin. Połowę dnia – każdego dnia. W tym czasie uczą się o świecie, poznają siebie, poznają innych... Uczą się komunikacji, nawiązują relacje... rozwijają się i dorastają! Jakie doświadczenie wyniosą ze szkoły? Czy będzie to wspomnienie fascynującej przygody, doświadczania troski, wspierania rozwoju i pomocy w rozwijaniu skrzydeł do odważnych, dalekich lotów w przyszłość?

# Jest taka szkoła!

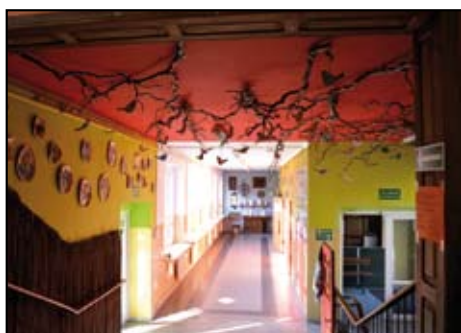
Każda szkoła pracuje w podobnych okolicznościach formalnych: te same przepisy oświatowe, podstawa programowa, wymagania nadzoru oraz podobne problemy rozwojowe i edukacyjne u uczniów... Jak to się dzieje, że w jednych szkołach coś można, a w innych nie można? Wszystko zależy od ludzi! Kreatywność, odwaga, empatia, odpowiedzialność to pakiet podstawowy,

k którego życzymy każdemu nauczycielowi. A po inspiracje – w imieniu pani dyrektor szkoły Ewy Radanowicz i zespołu pedagogicznego, zapraszamy do szkoły w Radowie Małym. Szkoła organizuje warsztaty szkoleniowe, wizyty studyjne, zielone szkoły, spotkania zwykłe i niezwykłe.

[zsp-radowo-male.szkolnastrona.pl](mailto:zsp-radowo-male.szkolnastrona.pl)

tel. 606 340 903.

Zapraszamy do obejrzenia zdjęć. Czy chcielibyście chodzić do takiej szkoły?







# Uspokój się natychmiast!

Ale jak? Wyobraźmy sobie taką sytuację... W olbrzymim pośpiechu wyskakujesz z domu, aby zdążyć na autobus, tramwaj, przebić się przez korki (niepotrzebne skreślić)... Biegiesz na spotkanie, w domu na stole zostaje niedopita kawa, nie wspominając już o śniadaniu, które zostało jedynie nadgrzane... Przez cały weekend uczyłeś się na klasówkę (jeśli jesteś uczniem), a tu masz! okazuje się, że klasówka jest z zupełnie innej części materiału ☺. Albo zaczynasz wykonywać swoją pracę w pracy, próbujesz się skupić, a tu co chwilę ktoś wchodzi, aby się tylko zapytać o to co? gdzie? jak? czy?... A może znasz taki scenariusz: pół dnia przygotowywałeś prezentację i ups! „zjadł” ją komputer... A kiedy wracasz po całym dniu z zębami na wierzchu... Można dostać szału!

Każdy bodziec, informacja, działanie wpływa na nasz stan emocjonalny! Niekiedy porusza nas coś pozytywnie - daje radość, uskrzydla, motywuje; kiedy indziej wręcz przeciwnie - dezintegruje, wywołuje lęk, strach, przyspieszone bicie serca i rozbiegane myśli.

Przypomnij sobie najczęściej słyszany od właściciela atakującego nas na spacerze psa? Zawsze niemal: „spokojnie ... on nie gryzie!” I co? Czujesz się lepiej? Chyba nie do końca... Za nasz niepokój, zdenerwowanie, poczucie zagrożenia odpowiada część mózgu zwana mózgiem gadzim. To on zawiaduje naszymi reakcjami na bodziec stresowy. Każdy kto próbował opanować przejawy stresu wie, że nie jest to łatwa sprawa - im bardziej nie chcemy się czerwienić, tym bardziej oblewamy się purpurą. Samo powiedzenie „uspokój się” – po prostu nie działa! Dlatego, że mózg gadzi działa poza naszą kontrolą i wolą - szybko, wywołując kaskadowe działanie hormonów. Podejście intelektualne nie ma tu nic do rzeczy (zapewnienie, że on (ten pies) nie gryzie – jakoś nas nadal nie uspokaja, prawda?).

Kiedy jesteś mytrybiem stresu (z powodu strachu, zdenerwowania, paniki, chaosu) – objawy tegoż stresu włączają się same ☺. Nie ma w nas przycisku „uspokój się”, który działa jak w pilocie do zmiany programów! Właśnie z tego powodu tzw. życiowe (aczkolwiek)

trafione) wypowiedzi osób, które kierowane są do zestresowanej jednostki potrafią zrobić więcej szkód niż korzyści. Oczywiście można nauczyć się panować nad stresem i zmniejszać jego konsekwencje np. przed odpowiedzią oddychanie, techniki relaksacyjne, picie wody, wykonywanie ćwiczeń na koncentrację uwagi. I warto się tego uczyć! Ale wracając do „nietrafionych porad” pamiętajmy, że kiedy człowiek jest w stresie to nie czas na nadmiar słów, dawanie dobrych rad, wypytywanie o szczegóły i powody zdenerwowania, pocieszanie lub nachalne próby zmiany nastroju to działania, które chcemy wyeliminować.

Prawdziwa pierwsza pomoc emocjonalna to mikstura empatii oraz prostych gestów i krótkich komunikatów, które mają szansę dotrzeć do osoby, która przeżywa silne emocje. Wybierz dobry program!

Pamiętaj, że Twój wybór ma wpływ na budowanie siły i odporności psychicznej Twojego dziecka.

Zuzanna Taraszkiewicz

## PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA



### Polecamy

- jestem z Tobą!
- (bez słów) przytulenie
- (bez słów) chwycenie za rękę
- spróbuj oddychać jak ja - to może Ci pomóc
  - służę rękawem do płaczu
  - choć razem wykrzyczmy tę złość
  - masz prawo tak się czuć
  - co mogę dla Ciebie zrobić?
- ok, Ty mówisz, ja zamieniam się w słuch
- masz prawo się tak czuć w takiej sytuacji
  - nic dziwnego, że się zdenerwowałeś
  - damy sobie i z tym radę
- ok, czas na łzy, pomyślimy o tym później
  - ojoj!
  - a niech to... gęś kopnie!

### Nie polecamy



- jak byłem mały to też się tego bałem i tu cała opowieść
- ogarnij się!
- uspokój się!
- tu płacz w niczym nie pomoże
- chłopaki nie płaczą
- złość piękności szkodzi
- do wesela się zagoi
- co nas nie zabije, to nas wzmocni
- nie przesadzaj...
- popatrz a inni się nie boją
- taka duża dziewczyna a...
- co się tak mazgaisz?
- jak nie ten, to inny... (chłopak, pies, chomik, egzamin)
- nic się przecież nie stało
- a co Cię tak zdenerwowało?

# Kiedy pójdziemy na pufki?

Wywiad z **Anną Pakos** – kreatywnym nauczycielem z powołania, który skutecznie pokazuje swoim uczniom, że szkoła wcale nie musi kojarzyć się z nudą, dbając jednocześnie o ich wszechstronny rozwój.

**Michaela Fuchs: Dlaczego spośród wielu profesji wybrała Pani właśnie zawód nauczyciela-pedagoga?**

**Anna Pakos:** Ha ☺ i tutaj Panią zaskoczę. Zawód, który teraz wykonuję wybrałam dopiero jako dojrzała osoba. To nie jest tak, że już od dziecka wiedziałam, iż będę nauczycielem, pedagogiem. Skończyłam filologię polską i miałam aspiracje zostać krytykiem teatralnym. Do dzisiaj Kocham książki, teatr, sztukę, kino. Życie jednak miało na mnie inny pomysł. Mój syn urodził się z ciężką złożoną wadą serca i w związku z tym dużo czasu spędzał na oddziałach szpitalnych. Miałam to szczęście, że mogłam być razem z nim. Obserwowałam dzieci, które dłużej przebywały w szpitalu. Często były one same i nie zawsze potrafiły sobie ciekawie zorganizować czas. Przejęłam więc na siebie rolę po części animatora, a po części pedagoga na oddziale szpitalnym. Kiedy mogłam podjąć pracę zawodową wiedziałam, że chcę pracować z dziećmi i stąd mój wybór pracy w szkole.

**MF: Prowadzi Pani różnorakie, a zarazem nietypowe zajęcia. Proszę o nich pokrótce opowiedzieć.**

**AP:** Prowadzę zajęcia różnego typu: wspierające wszechstronny rozwój dzieci rozpoczynających naukę w szkole, rozbudzające w dzieciach miłość do książek, zabawy z „Edupufami”, „Zabawy z Żółtoludkiem”... Z natury jestem strasznie gadułą ☺, ale postaram się króciutko opowiedzieć o tych które teraz najbardziej mnie angażują.

- „**Niezwykłe podróże po nienudnych książkach**” – czytanie jest najlepszą formą aktywności mózgu, rozbudza wyobraźnię niezbędną do efektywnego uczenia się, wszechstronnego rozwoju. Warto, by dzieci już na początku nauki w szkole pokochały książki, aby rozbudzić w nich pasję bibliofila, wewnętrzną motywację, żeby same, autentycznie chciały korzystać z zasobów biblioteki, a nie z powodów narzuconych z zewnątrz np. punktów za liczbę wypożyczonych książek.



Moja praca z uczniami, zajęcia na których prezentowałam im różne ciekawe pozycje pokazała mi, że pierwszą reakcją wielu dzieci była obawa, że będą musiały czytać, albo będzie bierne słuchanie. Dlatego postanowiłam, pójść inną drogą. Zanim zaczną samodzielnie czytać postanowiłam zarazić ich miłością do książek poprzez zabawę z książkami, wykorzystać naturalną w tym wieku ciekawość do poznawania różnych rzeczy i aktywność ruchową. Chciałam pokazać im „inne” książki: interaktywne, z awangardową szatą graficzną, ze śmiesznymi niekonwencjonalnymi tekstami popartymi równie śmiesznymi rysunkami, z nietypową budową, wydawane przez tzw. wydawnictwa niszowe - Dwie Siostry, Hokus Pokus, Format. Na zajęciach uczniowie nie czytali książek, myśmy je oglądali, opowiadałam im różne ciekawostki z nimi związane, wyszukiwali co w tej książce jest ciekawego, a potem wykonywali zadanie-pracę, której punktem wyjścia była właśnie ta nietypowość książki. Starłam się stworzyć ciekawą sytuację edukacyjną, na podstawie której uczniowie samodzielnie konstruowali własną wiedzę, rozbudzana była ich ciekawość poznawcza. Czyli nie czytanie książek, ale ich oglądanie, wskazywanie co w tej książce jest ciekawego, niekonwencjonalnego, co ich zainteresowało, czy im się podobała czy nie. Naturalną konsekwencją tego było to, że dzieci chciały coś podobnego samodzielnie wykonać tzn. kiedy oglądaliśmy „Design”, sami

projektowali przedmioty użytkowe z wykorzystaniem ikonki do podania wszystkich ważnych informacji, przy „Mapach”, Mizelińskich tworzyli mapę ulubionego kraju, w której zawierali całą masę informacji o zabytkach, znanych ludziach, typowych potrawach, charakterystycznych zwierzętach i roślinach, możliwościach aktywnego spędzania czasu....

- Program terapeutyczno-integracyjny „**Zabawy z Żółtoludkiem**” ma na celu polepszenie funkcjonowania grupy i ucznia w grupie - integrację zespołu klasowego oraz odpowiednie kształtowanie sposobu rozumienia i interpretowania świata społecznego przez dzieci: kształtowanie dojrzałości emocjonalnej uczniów (ja i moja klasa, bajki pomagajki – o wyobraźni, przyjaźni i rozumieniu innych), uwrażliwienie dzieci na kwestię własnego bezpieczeństwa oraz w kontaktach z innymi (dbam o siebie i swoje bezpieczeństwo). Zajęcia mają charakter integracyjno-terapeutyczny. Treści przekazywane przeze mnie są w formie bajki terapeutycznej, która jest punktem wyjścia do rozmowy lub działań związanych z danym tematem.

- No i na koniec zostawiłam moją perelkę – „**Edupufy**”. W naszym systemie oświatowym dzieci 6- i 7-letnie rozpoczynają edukację, wchodzi w nowy etap w swoim rozwoju jakim jest zdobywanie umiejętności szkolnych. Warto się zastanowić nad tym w jaki sposób my nauczyciele możemy uatrakcyjnić zajęcia, sprawiając jednocześnie, by nauka była bardziej efektywna. Powinniśmy mieć świadomość, że to właśnie my w znaczącym stopniu przyczyniamy się do wszechstronnego rozwoju młodych ludzi, dlatego też warto, abyśmy poszukiwali aktywizujących metod nauczania i korzystali z nowoczesnych środków dydaktycznych, które pozwolą nam oraz uczniom osiągnąć wspólny sukces. Dla mnie jednym z takich narzędzi są „**Edupufy**”, dzięki którym dzieci poprzez ruch i zabawę mogą utwalić nabytą wiedzę z edukacji matematycznej, polonistycznej, przyrodniczej... Uczniowie nie mają świadomości, że bawiąc się pufkami tak naprawdę uczą się, utralają wiadomości zdobyte na wcześniejszych zajęciach. Jako nauczyciel w atrakcyjny sposób, wolny od stresu mogę sprawdzić stopień zrozumienia czy zapamiętania konkretnego materiału z różnych



działów programowych. Widząc jak wiele radości sprawiają dzieciom te zajęcia, sama prowadzę je z przyjemnością, dają mi radość nauczania.

**MF: Skąd czerpie Pani inspirację do prowadzenia tak rzadko spotykanych w polskiej szkole zajęć?**

**AP:** Moją inspiracją jest samo życie, obserwowanie świata, spotkania z ciekawymi ludźmi. Pragnę, by moi uczniowie byli pełni pasji, otwarci, by naprawdę wierzyli, że nie ma marzeń, których nie da się spełnić i nie ma rzeczy, których nie da się zrobić.

**MF: Które z tych zajęć lubi Pani najbardziej i dlaczego? Które z nich przypadły najbardziej do gustu Pani uczniom?**

**AP:** Lubię samą pracę z dziećmi, zajęcia różnego typu, niemniej jeżeli pod uwagę wezmę przedział wiekowy najliczniejszej grupy moich uczniów – nauczanie wczesnoszkolne - to wybrałabym „Edupufy”, które doskonale sprawdziły się w mojej szkole. Dzięki nim obserwuję

wśród moich podopiecznych nie tylko doskonalenie procesów intelektualnych, sprawności fizycznej, kreatywnego, twórczego rozwiązywania problemów, ale również wzrost tak ważnych we współczesnym świecie umiejętności interpersonalnych – odpowiedzialności za swoje postępowanie, współpracy, współdziałania w grupie, przestrzegania reguł i zasad. Dzieci bardzo cieszą się na te zajęcia, widząc mnie na szkolnym korytarzu pytają się, kiedy pójdziemy „na pufki”. Na pytanie co stanowi o sukcesie tej pomocy, co takiego jest w nich, że uczniowie tak entuzjastycznie podchodzą do lekcji z „Edupufami” odpowiedziałabym, że po pierwsze same pufki zachęcają do zabawy – są kolorowe, ekkie, a zarazem bardzo stabilne. Dzieci mogą je przesuwac, siadać na nich, kłaść się, podawać sobie różnymi sposobami, rzucać nimi, układać z nich różne konstrukcje. Bawią się nimi indywidualnie, w parach, małych i dużych grupach. Zabawy są bardzo dynamiczne, wywołują emocje zazwyczaj te pozytywne, co przekłada się na przyjemną atmosferę pod-

czas zajęć. Jest to idealny przykład kreatywnego, twórczego nauczania. Jestem przekonana, że taka nauka właśnie poprzez zabawę to najlepsza ścieżka edukacyjna, którą mogłam wybrać.

**MF: Co daje Pani największą satysfakcję w pracy?**

Teraz, kiedy się zastanawiam nad Pani pytaniem to myślę, że największą satysfakcją dla mnie jest radość dzieci, ich pozytywna energia jaka emanują podczas zajęć. To, że nie boją się pytać, są dociekliwe, chcą poznawać świat. To, że nauka, zdobywanie wiedzy nie kojarzy się im z nudnymi lekcjami, ale z ciekawymi zajęciami. Właśnie dzięki takim codziennym doświadczeniom rano wstają z uśmiechem i z przyjemnością idą do pracy.

**MF: Dziękuję za rozmowę i życzę wielu sukcesów.**

**AP:** Dziękuję.

## Szum akustyczny – smog akustyczny

Szum akustyczny to suma dźwięków docierających do odbiorcy z różnych źródeł, odległości, o różnym poziomie natężenia tworząca chaos, niespójny wzorzec akustyczny (podobnie jak w centrach handlowych czy na ruchliwej ulicy). Część dźwięków z powodu habituacji (przyzwyczajania się) może być świadomie nierejestrowana, ale w całości powoduje zmęczenie i dekoncentrację uwagi, obniżające w znacznym stopniu ilość i jakość zapamiętywanych treści. Szum akustyczny wpływa negatywnie na procesy efektywnego uczenia się.

W dzisiejszych czasach, mieszkając w mieście jesteśmy narażeni na nieustanny hałas. Skutkiem nieustannego hałasu są problemy kardiologiczne, narastające napięcie i rozdrażnienie. Jak wynika z badań medycznych dzieci wychowane w głośnych domach (stałe włączonego telewizora, głośna muzyka itd.) gorzej się rozwijają. Uczniowie w szkołach położonych blisko głośnych ulic czy lotniska mają mniejszą motywację do podejmowania wysiłku, wolniej się uczą i mniej rozumieją. Hałaśliwe otoczenie wywołuje nerwowość, niepokój, agresję. W regionach zanieczyszczonych hałasem ludzie zażywają więcej środków nasennych i poprawiających nastrój.

**Czy wiesz, że rośliny mogą zmniejszyć hałas o kilka decybeli? Dlatego sieje się trawę wzdłuż torów tramwajowych i między nimi.**

W naszym otoczeniu coraz częściej pojawia się tzw. smog akustyczny. Składają się na niego dźwięki, które nie są na tyle głośne, by bolały od nich uszy, ale na tyle obciążające, że mają negatywny wpływ na zdrowie. Próg szkodliwości zaczyna się od 65db, to poziom typowego hałasu w mieście, kiedy widzisz, że ktoś porusza ustami, ale nie słyszysz wypowiedzianych słów.

**Dopuszczalne progi hałasu: W domu norma – ok. 30-40db w zależności od pomieszczenia.**

**Klasy w przedszkolu – norma 35db**

**Klasy w szkole norma – 35-40db**

**Klasy w szkole faktycznie: średnie poziomy hałas tła w klasach, tj. hałasu przenikającego do klas od wszystkich źródeł hałasu, wynoszą 40-50db i przekraczają normy tj. wartość 35-40db**

**Kawiarnia, restauracja, sklep - 50db**

**Tu się zaczyna próg szkodliwości - 65db**

**Odkurzacz, metro - 75db**

**Przejeżdżający samochód ciężarowy - 80db.**

Taki hałas zmniejsza chęć pomocy innym

**Zagrożenie uszkodzeniem słuchu - 80-85db**

**Alarm samochodowy - 90db**

**Natężenie hałasu na przerwie szkolnej - 85 do 100db**

**Dyskoteka - 100db**

**Start samolotu - 120db**

**Dźwięki powyżej 130db powodują trwałe uszkodzenie słuchu i zagrażają zdrowiu (choroby kardiologiczne i układu nerwowego).**

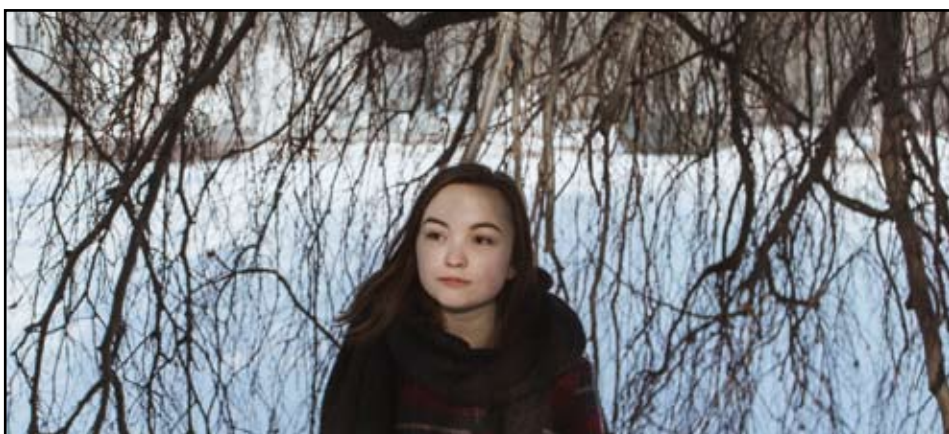
W jednej ze szkół podstawowych w Łodzi – prawdopodobnie jako pierwszej w Polsce, zainstalowano „specjalne ucho”, które mierzy natężenie hałasu w klasach. Urządzenie ustawione

jest na poziomie hałasu, który jest bezpieczny dla uczniów tj. 60-70 decybeli. Kiedy hałas jest wyższy, zapala się czerwona lampka. Dzieci same się kontrolują. „Ucho” jest na razie przechodnie i wędruje z klasy do klasy.

### EFEKT FRYZJERA

W kontekście dźwięków warto wspomnieć o mało znanym – choć na pewno często doświadczanym efekcie, zwanym Efektem Fryzjera.

Trudności w słyszeniu dźwięków mowy spowodowana przemieszczeniem się osoby, która mówi, a co za tym idzie zmianą odległości i kierunku źródła dźwięków (podobnie jak podczas zabiegów fryzjerskich). W połączeniu z innymi dystraktorami, odgłosami czy szumem różnych urządzeń powstają zakłócenia akustyczne i obniża się możliwość słyszenia. W klasie, kiedy nauczyciel mówi, chodząc po sali, dystans między nadawcą a odbiorcą komunikatów może się zmieniać nawet o kilka metrów! Powyżej 4-5 metrów stopień słyszalności może spadać o 60% lub więcej. Uczeń odbiera dźwięki z różnym natężeniem – od wyraźnie słyszalnych do niesłyszalnych – co oczywiście utrudnia uczenie się ze względu na konieczność śledzenia dźwięków i intensywnej koncentracji uwagi na usłyszeniu tych zaniżających, zamiast na wsłuchaniu się i zapamiętaniu dobrze słyszanej treści. (opr. red.)





# Rodzina z Zespołem Aspergera

1—2.04  
2017

II konferencja dla Rodziców dzieci z ZA  
1—2 kwiecień 2017, Warszawa, Hotel Best Western Poleczki

Jest to już druga edycja konferencji dla Rodziców dzieci z Zespołem Aspergera. Pierwsza w październiku 2016 skupiała się głównie na dziecku z ZA, natomiast teraz całą swoją uwagę poświęcimy rodzinie i stąd temat główny jakim jest „**RODZINA Z ZESPOŁEM ASPERGERA**”. Naszym zdaniem diagnoza o ZA dziecka wpływa na funkcjonowanie całej rodziny we wszystkich możliwych aspektach, dlatego podczas tych dwóch dni na pewno poruszymy tematy relacji między rodzicami, życia w przewlekłym stresie czy komunikacji między rodzicem a dzieckiem z ZA. Jest to wyjątkowe wydarzenie organizowane przez rodziców, dla rodziców. Jest też okazją do poznania innych rodziców na co dzień zmagających się z podobnymi problemami. Jak powiedziała jedna mama po pierwszej edycji naszej konferencji, „czułam się jakbym uczestniczyła w ogromnej grupie wsparcia” – jestem pewna, że podobna atmosfera będzie panowała i w kwietniu.

**Zapraszamy i liczymy na waszą obecność! Robimy to przecież dla Was!**

– dwa dni wykładów – sesje dyskusyjne oraz zamknięte spotkania i warsztaty ze specjalistami i zaproszonymi gośćmi – konsultacje z prelegentami – zniżki na produkty i usługi naszych partnerów.

Wśród tematów i zaproszonych prelegentów między innymi:

**Panel dyskusyjny na otwarcie - Wpływ diagnozy o niepełnosprawności dziecka na związek – Dlaczego tak trudno jest utrzymać dobre relacje w związku w obliczu diagnozy dziecka** – poprowadzi **Aneta Oikowska**, dziennikarka, autorka bloga anowa.pl. Ekspertem w dyskusji będzie dr **Helena Baran-Furga** – psychiatra i seksuolog.

**„Odważny Rodzic Asa, czyli kto?”** – Żyjemy w czasach kiedy bardzo dużo mówi się o odwadze. O odwadze w podejmowaniu decyzji, wprowadzaniu zmian, dążeniu do celów. A czym jest odwaga w życiu rodziców Asa? – prelegent **Marta Iwanowska-Polkowska** – psycholog, coach PCC ICF, trener – Manufaktura Rozwoju [www.manufakturarozwoju.pl](http://www.manufakturarozwoju.pl). Prywatnie mama Tymoteusza, prawie 9 lat, zwanego „wyjątkowym Aspim”, oraz Rocha, lat 6, zwanego „wyjątkowym Bratem”. Jest też żoną równie wyjątkowego męża.

Kim jest odważny rodzic Asa? Jak stać się odważnym rodzicem? Jaką drogę, często trudną i krętą trzeba przejść by dojrzeć do odważnej postawy w życiu? Co utrudnia stawianie się, bycie odważnym rodzicem? Dlaczego warto być odważnym rodzicem dla Asa? Dlaczego warto być odważnym rodzicem dla siebie?

**„Komunikacja między rodzicem a dzieckiem z ZA oraz RODZIC z ZA – dziecko z ZA – czy to w ogóle jest możliwe?!”** – prelegent – **Krzysztof Tokarski** – psycholog, wykładowca, autor bloga „Asperger i życie z zespołem Aspergera”. Zespół Aspergera zdiagnozowano u niego w wieku 32 lat, a u jego starszego syna w wieku 4 lat. Krzysztof prowadzi szkolenia i porady terapeutyczne dla osób związanych z ZA: rodziców, nauczycieli oraz samych Aspich. Jest też trenerem Ośrodka Rozwoju Kompetencji Edukacyjnych – w szkołach i przedszkolach w Polsce północ-

nej prowadzi szkolenia w zakresie wykorzystania potencjału dzieci z ZA, a także komunikacji z nimi i radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

**„Nowoczesna komunikacja we współczesnym świecie”** – mimo, że wszelkie terapie zmierzają ku temu, aby niwelować u dzieci z ZA ograniczenia w sferze społecznej i emocjonalnej, świat zmierza jednak ku ograniczeniu komunikacji „face to face”. Facebook, Tweeter, Instagram, poczta elektroniczna, internet, telefon.... Czy zatem nie okaże się wkrótce, że to właśnie „neorotypowy świat” nie potrafi się już normalnie komunikować i tylko nasze Asy będą wiedziały jak to robić? – prelegent – **Radek Machnica** (tata Asa, współpomysłodawca i współorganizator konferencji).

**„Relacje w opalach – rady i porady dla wyjątkowych rodziców”** – prelegent **Anna Słowińska** – coach transpersonalny, szkoleniowiec, konsultant rozwoju osobistego, kobieta, żona i mama wyjątkowego dziecka chorego na autyzm i padaczkę. „Pomagam ludziom w budowaniu ich wewnętrznej siły. Inspiruję do tego, aby zaczęli żyć w zgodzie z ich pragnieniami, uwierzyli, że mogą zrealizować własne marzenia. Krok po kroku, dzień po dniu. Wspieram ich w rozwoju kariery, osiąganiu sukcesów w życiu zawodowym i osobistym, w realizacji założonych celów, utrzymaniu wysokiego poziomu samodyscypliny. Motywuję i inspiruję innych do pozytywnego myślenia. Pomagam zmieniać ich życie na lepsze, pokazuję jak odnaleźć życiowy cel. Uczę jak rozwinąć swoje wewnętrzne poczucie szczęścia niezależnie od okoliczności życiowych.”

**„Rodzeństwo – jak zadbać o neurotypowego brata lub siostrę”** – prelegent **Beata Chrzanowska-Pietraszuk**. Beata od wielu lat prowadzi szkolenia dla rodziców, psychologów i nauczycieli z zakresu umiejętności wychowawczych. Pomaga rodzicom rozumieć swoje dzieci i budować z nimi satysfakcjonujące relacje, w oparciu o szacunek, zrozumienie i sensowne wymagania. Pracuje z dziećmi z trudnościami rozwojowymi i ukrytymi niepełnosprawnościami, zwłaszcza z dziećmi nadpobudliwymi, dziećmi z Zespołem Aspergera oraz z ich rodzicami. Jest autorką programu terapeutycznego dla dzieci nadpobudliwych „Polubić ADHD” w którym wzięło udział ponad 200 rodzin. Prowadzi terapię dzieci i młodzieży oraz terapię rodzinną, a także psychoterapię dorosłych. Od 6 lat prowadzi grupę wsparcia dla rodziców dzieci, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Autorka książki „Oswoić ADHD”, „Nasz sposób na nieporządk”, „Nie musimy mieć wszystkiego” oraz poradników „Nie chcę, nie mogę, nie będę...”, „Mama i Tata rozmawiają”, oraz „Rozmowy o wychowaniu”. Członek Polskiego Towarzystwa ADHD. Współpracuje z Fundacją RORO, Klubem Mama na Mokotowie, Fundacją Scholar. Na co dzień pracuje w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Uniwersytet dla Rodziców” oraz w Gabinetie Psychologicznym FILTROWA. Prywatnie jest mamą dwóch dorosłych synów.

Wśród zaproszonych prelegentów także wspaniałe Panie z „Family Coaching” – specjalistki od budowania relacji w rodzinie i „ratowania” w sytuacjach kryzysowych.

Więcej informacji o prelegentach i zaproszonych gościach znajdują się na  
**FB Konferencja 1-2.04.2017 Warszawa**

# Będzie wiosennie, będzie cudownie!

Zapraszamy na szkolenia z Richard Irvine Outdoor Learning z Wielkiej Brytanii.

## 1. Wprowadzenie do Forest School/ Introduction to Forest School

Termin: 30.03-01.04.2017 - 3 dni, koszt: 300 zł.

Ten trzydniowy kurs jest skierowany do tych, którzy już pracują z dziećmi i młodzieżą, w przedszkolach, szkołach, centrach młodzieżowych i organizacjach wolontarystycznych. Szkolenie to pozwoli zapoznać się uczestnikom z zasadami, wzorcami i praktycznym zastosowaniem brytyjskiej wersji leśnej szkoły. Poprowadzi je Richard Irvine, doświadczony trener i praktyk. Język szkolenia: angielski (w razie zaistnienia potrzeby organizator zapewni tłumacza). Szkolenie obejmuje tematy: zrównoważone i bezpieczne wykorzystanie środowiska leśnego w edukacji, budowanie schronienia i obozowiska, podstawowe czynności rzemieślnicze, użycie ognia i narzędzi z dziećmi w terenie. Poruszymy temat korzyści wynikających z podejmowania ryzyka z dziećmi, zabawy, pedagogiki skupionej na dziecku, i wiele innych. Szkolenie będzie praktyczne i bardzo outdoorowe, odpowiadające na potrzeby wszystkich uczestników.

## 2. Umiejętności leśne i rzemiosło dla nauczycieli Forest skills and crafts for Educators

Termin: 02.04-05.04.2017 - 4 dni, koszt: 400 zł

Ten kurs jest skierowany do wszystkich tych, którzy ukończyli jedno ze szkoleń wprowadzających we Frajdzie lub już pracują z dziećmi/młodzieżą metodami outdoorowymi. Będziemy eksperymentować z możliwościami oferowanymi przez środowisko leśne, głównie dla wszelkich działań artystycznych, rzemieślniczych i uczenia się przy użyciu naturalnych materiałów, takich jak: drewno, kora, rośliny, gleba, kamienie, metal, oraz woda. Różnorodność technik i pomysłów da mnóstwo możliwości na kreatyw-

ność własną, zabawę i dzielenie się dobrymi praktykami. Szkolenie to nie tylko podwyższy Wasze umiejętności osobiste, ale również pozwoli je dostosować bezpośrednio do pracy z dziećmi i młodzieżą.

Szkolenia prowadzone będą w języku angielskim, jednak na życzenie uczestników organizator zapewni tłumacza. Spotkania te będą typowo praktyczne, dla osób zainteresowanych rozwojem umiejętności i wymianą doświadczeń, jak również poszerzeniem wiedzy dotyczącej leśnych szkół i przedszkoli, warsztatowców, wychowawców klas, rodziców.

Szkoła Aktywnego Wypoczynku FRAJDA,  
Czarnocin 2, 72-112 Stepnica  
Info i zapisy [marta@infocity.pl](mailto:marta@infocity.pl)

**Zajęcia poprowadzą:** Richard Irvine - trener Forest School, UK oraz trenerzy Outdoor Education ze Szkoły Aktywnego Wypoczynku FRAJDA. Uczestnicy otrzymają certyfikat uczestnictwa Richard Irvine OL& Frajda.

### RICHARD IRVINE

Trener Outdoor Education od 24 lat, pracuje z szerokim gronem klientów, w najróżniejszych środowiskach. Jest kwalifikowanym nauczycielem geografii, który zrzekł się formalnej edukacji w klasie/szkole oraz formalnego programu nauczania, na rzecz dążenia do rozwoju edukacji nieformalnej w lasach i na wybrzeżu południowej Anglii. Mając 10 lat doświadczenia w prowadzeniu długoterminowych programów „Forest school” z dziećmi i młodzieżą, teraz szkoli nauczycieli oraz animatorów, aby umożliwić im zostanie wykwalifikowanymi liderami Forest School /leśnej szkoły/.



Szkoła  
Aktywnego Wypoczynku  
**FRAJDA**  
[www.frajda.com.pl](http://www.frajda.com.pl)

# Nie jestem kosmitą!

## Dlaczego nie jestem rozumiany i akceptowany?

Książka jest skierowana do ludzi posiadających zespół Aspergera oraz osób z ich otoczenia: rodziny, nauczycieli, terapeutów...

„Kim jestem?“, „Co sprawia, że tak ciężko odnaleźć mi się w świecie?“, „Dlaczego nie jestem rozumiany i akceptowany przez innych?“ – czy zadawałaś sobie kiedykolwiek takie pytania? Spróbujmy wspólnie poszukać na nie odpowiedzi. One są tylko w tobie, nikt inny ich nie zna i nikt nie może rozwiązać twoich problemów, bo tak naprawdę nic o tobie nie wie. Nikt nie ma prawa robić nic za ciebie. Twoja przeszłość i przyszłość należą tylko do ciebie. Napisałam tę książkę, bo mam podobne doświadczenia do twoich i mogę ci pomóc. Doskonale wiem, jak ważne dla ludzi z zespołem Aspergera jest to, by wiedzieli, jak unikać sytuacji wywołujących cierpienie. Być może właśnie tobie uda się osiągnąć szczęście i sukces bez bólu, który był i jest udziałem wielu dorosłych osób z zaburzeniami rozwojowymi. Chcę podzielić się z tobą moją wiedzą i przemyśleniami, abyś mógł lepiej zrozumieć przede wszystkim sam siebie, ale też tych, którzy cię otaczają i ich reakcje na to, co mówisz, co robisz, jaki jesteś. Mam nadzieję, że moje wskazówki okażą się przydatne i dzięki nim będzie ci się żyło łatwiej.

### Dowiedz się...

- Jakie są rozwojowe źródła różnorodności wśród ludzi
- Jak zrozumieć świat społeczny
- Czym jest odmienność sensoryczna, jak sobie z nią radzić i jak ją wykorzystać do swoich celów
- Dlaczego ludzie są interesującym zjawiskiem i co z tego wynika dla Człowieka
- Jak angażować specjalistów do pomagania sobie lub... im odmawiać
- W jaki sposób rozwijać swoje myślenie społeczne Jak wpływać pozytywnie na swoją przyszłość

Książkę możesz kupić w wersji papierowej i elektronicznej (PDF) na stronie projektu Nie jestem kosmitą lub na platformie allegro.

„[...] Książka Nie jestem kosmitą nie wskazuje dróg, lecz uświadamia ich istnienie. Dla mnie jest czymś w rodzaju przewodnika, mapy, atlasu, kluczem do umysłu. Podróż, jaką niewątpliwie jest życie, dzięki pozycjom takim jak ta nie stanie się łatwiejsza, ale nabierze głębszego sensu. [...] Żałuję, że nie było mi dane dużo wcześniej poznać takiej książki. Ominęłoby mnie sporo bólu i zacząłbym działać szybciej, podczas gdy



liwe, wysłałbym ją sobie sam w czasie, gdy byłem młodszy. Informacje w niej zawarte pomogłyby mi uniknąć kilku konkretnych błędów. Książkę polecam rodzicom dzieci z zespołem Aspergera, aby KONIECZNIE podsunęli ją swoim dzieciom. Wydaje mi się też cenna dla wszystkich dorosłych z zespołem Aspergera.

**Marek Stankiewicz** – biolog terenowy z powołania, fotografik z pasji. Autor bloga *photography & asperger*. Zespół Aspergera zdiagnozowano u niego w 2010 r.

„Książka Nie jestem kosmitą to lektura obowiązkowa dla wszystkich osób ze zdiagnozowanym zespołem Aspergera, w szczególności tych, które dopiero wkraczają w dorosłe życie. Kiedyś chciałam być osobą neurotypową. Po wielu latach zrozumiałam, że tak naprawdę kryła się za tym jedynie chęć bycia akceptowaną. Teraz wiem, że jesteśmy całkowicie w porządku – i ja, i mój autystyczny mózg. Ludzie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu powinni być uczeni takiego nastawienia do siebie od wczesnego dzieciństwa. Ta książka nie próbuje nikogo zmieniać w człowieka, którego rozwój przebiegł w typowy sposób. Nie ma w niej też ciągłego wpędzania w poczucie winy z powodu odmienności oraz powtarzania: MUSISZ SIĘ ZMIENIĆ. Ludzie i tak zmieniają się z upływem czasu. Jest to zupełnie naturalne i dotyczy także osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Nienaturalna jest za to konieczność ciągłego odgrywania „normalnego” wbrew sobie, wyłącznie w celu usatysfakcjonowania innych. Muszą się z tym pogodzić zarówno osoby ze spektrum, jak i ich otoczenie. Nie ma sensu marnować życia na ciągłą walkę.

Nie jestem kosmitą to jedna z niewielu książek, które przedstawiają zespół Aspergera jako odmienność, a nie chorobę i cierpienie. Z publikacji tej młody człowiek dowie się, że nie jest zły ani uszkodzony – jest po prostu inny.



**Joanna Ławicka** – doktor nauk społecznych, pedagog specjalny, współtwórcza Fundacji Prodeste z Opola, od 2012 roku prezes zarządu. Autorka licznych publikacji naukowych i popularyzatorskich oraz komputerowych gier edukacyjnych we współpracy z PWN. Prywatnie – człowiek z pasją, działa na rzecz rozwoju turystyki i kultury, wychowuje trzy córki. Diagnozę zespołu Aspergera otrzymała w wieku 28 lat.

Poszukaj odpowiedzi na pytania, które warto poznać, niezależnie od tego, kim i jakim się jest...

przez wiele lat stałem w miejscu lub siedłem tam, dokąd mnie pchnięto. Ominęło mnie sporo pięknych widoków, ale nie jestem przecież kosmitą i nigdzie nie odlatuję, więc mam jeszcze sporo czasu, by nadrobić stracone lata i cieszyć się światem, którego z pewnością jestem częścią [...]”.

**Krystian Głuszko** – pisarz, poeta, szczęśliwy mąż i ojciec małej Małgosi. Zespół Aspergera zdiagnozowano u niego w wieku 25 lat.

„Jako osoba z zespołem Aspergera uważam, że to bardzo dobra książka. Gdyby to było moż-

Dowie się także, że zasługuje na szacunek ze strony innych ludzi, wliczając w to także terapeutów. Traktowanie dorastających i dorosłych ludzi ze spektrum jak małych, nic nie rozumiejących dzieci jest nagminne. Cieszę się, że ktoś o tym napisał. Jeszcze bardziej się ucieszę, kiedy ktoś z „wiecznych dzieci” w końcu przeciwko temu zaprotestuje.

Książkę można wykorzystać też jako zeszyt ćwiczeń służących do lepszego poznania samego siebie. Wiele osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu unika autorefleksji, gdyż woli się zajmować swoim hobby. Tymczasem do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie kluczo-

we jest poznanie własnego ja. Jaki jestem? Jak odbieram rzeczywistość? Jakie są moje relacje z ludźmi? Co jest dla mnie ważne? Jakie mam cele w życiu? Na te wszystkie pytania można odpowiedzieć sobie, korzystając z tabel umieszczonych w poszczególnych rozdziałach. Jako osoba z zespołem Aspergera bardzo lubię table i konkretne pytania. Są one dużo lepsze od skumulowanego tekstu, z którego trzeba samemu wywnioskować... no właśnie, co?

Wadą wielu poradników psychologicznych jest to, że są pełne treści, które nic nie wnoszą. Po ich przeczytaniu nadal nic nie wiemy. Tutaj treści są konkretne i zmuszają do myślenia. Wy-

jaśniają też wiele ludzkich zachowań. A przede wszystkim zachęcają do akceptacji samego siebie. Tego właśnie nam brakuje w „autystycznym środowisku”. Ważne jest, żeby o tym mówili sami zainteresowani. Dlatego mam nadzieję, że Nie jestem kosmitą to dopiero początek polskiej serii książek pisanych przez osoby, u których zdiagnozowano zaburzenia ze spektrum autyzmu”.

**Katja Schrödinger** – informatyczka, autorka bloga *koci świat asd o życiu osoby z zespołem Aspergera*. Autorka projektu gry komputerowej *AUSI (Autism Simulator)*. Zaburzenia ze spektrum autyzmu zdiagnozowano u niej w wieku 4 lat.

## Akademia Webinaru zaprasza na szkolenia on-line z kawą przy własnym biurku!

**Stresowi już dziękujemy!** Rodzice partnerami szkoły  
Praca z uczniem zdolnym Jak podnieść wyniki nauczania w szkole?  
**Neuroedukacja Asertywność Optymizm poznawczy Kreatywność**  
Praca z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych  
**Akademia Couchingu Doradztwo zawodowe**

Informacje i programy → [akademiawebinaru.pl](http://akademiawebinaru.pl)

WARSZAWA, SOBOTA, 18 MARCA 2017

# ZARZĄDZANIE&CHARAKTER2017



**BERNARD FRUGA**

1-minutowy Fruga, doradca biznesowy  
autor „ISRIKUZ. Pogodne przywództwo”  
„Maszynka dobrych nawyków”



**JAROSŁAW POLAK**

konsultant ds. bezpieczeństwa  
trener walki wręcz  
były antyterrorysta UOP



**PIOTR CIEZEWSKI**

mówca i trener przywództwa  
były dyrektor w firmie Skanska  
zdobywca Mount Everestu

**TEMAT KONFERENCJI:  
RYZYKO I ODWAGA W PRACY I ŻYCIU OSOBISTYM**

BILETY: [WWW.FRUGA.NET](http://WWW.FRUGA.NET)  
KONTAKT: 22 299 1970 / [KONFERENCJE@FRUGA.NET](mailto:KONFERENCJE@FRUGA.NET)

# Autyzm to nie choroba. Można z nim żyć pełnią życia!

Uczymy wzajemnej komunikacji i zrozumienia osoby ze spektrum autyzmu i o typowym rozwoju. Uważamy, że nie ma cudownych lekarstw. Najlepszą metodą poprawy jakości życia jest bycie z drugim człowiekiem i chęć jego zrozumienia. Przekraczamy bariery i tworzymy nową, użyteczną wiedzę na temat autyzmu.

Jesteśmy organizacją pozarządową, która od 2008 r. istnieje, by wspierać osoby z autyzmem i zespołem Aspergera. Aby skutecznie realizować nasze zadania potrzebujemy Twojej pomocy. Nie zbieramy na konkretne dziecko, ale na działania, które pokazują osoby z autyzmem przez pryzmat ich możliwości, a nie deficytów. Uczymy osoby z autyzmem poruszać się w swoim otoczeniu społecznym, ale też pokazujemy pozostałym ludziom, w jaki sposób żyć szczęśliwie z osobami ze spektrum autyzmu.

Szacuje się, że ludzie ze spektrum autyzmu to 1-2% społeczeństwa. Dopiero w dzisiejszych dniach powstają skuteczne sposoby integracji społecznej, dające osobom ze spektrum możliwości życia w pełni. Brak skutecznego wsparcia środowiskowego dla wielu z nich może oznaczać tragiczną przyszłość, czego dowodzą losy tysięcy ludzi na całym świecie, którzy takiej szansy nie mieli.

Wielokrotne pobyty w szpitalach psychiatrycznych, życie w domach pomocy społecznej, wieloletnia frustracja i ból lub... odebranie sobie życia. Wiemy, że jeżeli uda nam się dotrzeć do nich i ich otoczenia w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób, znacznie zwiększymy szanse na skuteczną integrację spo-

łeczną, satysfakcjonujące życie i otwieranie nowych horyzontów dla społeczeństwa. Mamy na to dowody, znamy ludzi, którzy żyją ze spektrum autyzmu i są szczęśliwi.



Znamy ludzi ze spektrum, którzy odnieśli sukces. Znamy takich, którzy dali światu swoje odkrycia, swoją sztukę, siebie. Nie pozwólmy sobie, jako społeczeństwu, aby traćić pięknych i wartościowych ludzi. Nie skazujmy nikogo na bezradność i brak możliwości realizowania elementarnych potrzeb. Wszystkie działania są ograniczone czasem i pieniędzmi.

Możesz nas wesprzeć swoim czasem, zostać Wolontariuszem lub Wolontariuszem Profesjonalistą. Możesz też dokonać wpłaty na konto fundacji.

fundacja  
**Pr@deste**

Nr konta dla darowizn:

**82 1750 1194 0000 0000 2120 2584**

**MAM DZIECKO  
W SZKOLE**

**Mam Dziecko w Szkole**, marzec 2017.

Bezpłatny magazyn dla Rodziców, Uczniów i Nauczycieli o wspólnych sprawach i problemach.

Wydawany przez Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów Szkolnych w ramach Kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci.

**Redakcja:** Małgorzata Taraszkiewicz (redaktor naczelny) i Zespół.

**Zdjęcie na okładce:** Zofia Nalepa

**Kontakt:** [mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl](mailto:mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl)

**Adres:** 04-883 Warszawa, ul. Halki 15  
[www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)