

## **INFORMACJA NA TEMAT POMOCY PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNEJ**

**Pomoc psychologiczno – pedagogiczna w szkole organizowana jest zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ<sup>1)</sup> z dnia 30 kwietnia 2013 r.w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach**

(Dz. U. z dnia 7 maja 2013 r.)

**Zgodnie z niniejszym Rozporządzeniem:**

**§3.1.**Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana uczniowi w przedszkolu, szkole i placówce polega na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia oraz rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia, wynikających w szczególności;

- 1)z niepełnosprawności;
- 2)z niedostosowania społecznego;
- 3)z zagrożenia niedostosowaniem społecznym;
- 4)ze szczególnych uzdolnień;
- 5)ze specyficznych trudności w uczeniu się;
- 6)z zaburzeń komunikacji językowej;
- 7)z choroby przewlekłej;
- 8)z sytuacji kryzysowych lub traumatycznych;
- 9)z niepowodzeń edukacyjnych;
- 10)z zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi;
- 11)z trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą.

2.Pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana w przedszkolu, szkole i placówce rodzicom uczniów i nauczycielom polega na wspieraniu rodziców i nauczycieli w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększania efektywności pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów.

**§4.**Korzystanie z pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce jest dobrowolne i nieodpłatne.

**§5.1.**Pomoc psychologiczno-pedagogiczna organizuje dyrektor przedszkola, szkoły i placówki.

2.Pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce udzielają uczniom nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści wykonujący w przedszkolu, szkole i placówce zadania z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w szczególności psychologowie, pedagodzy, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni, zwani dalej "specjalistami".

3.Pomoc psychologiczno-pedagogiczna jest organizowana i udzielana we współpracy z:

- 1)rodzicami uczniów;
- 2)poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, w tym poradniami specjalistycznymi, zwanymi dalej "poradniami";
- 3)placówkami doskonalenia nauczycieli;
- 4)innymi przedszkolami, szkołami i placówkami;
- 5)organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami działającymi na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży.

**§6.**Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w przedszkolu, szkole i placówce jest udzielana z inicjatywy:

- 1) ucznia;
- 2) rodziców ucznia;
- 3) dyrektora przedszkola, szkoły lub placówki;
- 4) nauczyciela, wychowawcy grupy wychowawczej lub specjalisty, prowadzących zajęcia z uczniem;
- 5) pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej;
- 6) poradni;
- 7) asystenta edukacji romskiej;
- 8) pomocy nauczyciela;
- 9) pracownika socjalnego;
- 10) asystenta rodziny;
- 11) kuratora sądowego.

**§7.1.**W szkole pomoc psychologiczno-pedagogiczna jest udzielana w trakcie bieżącej pracy z uczniem oraz w formie:

- 1) klas terapeutycznych;
- 2) zajęć rozwijających uzdolnienia;
- 3) zajęć dydaktyczno-wyrównawczych;
- 4) zajęć specjalistycznych: korekcyjno-kompensacyjnych, logopedycznych, socjoterapeutycznych oraz innych zajęć o charakterze terapeutycznym;
- 5) zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniem kształcenia i kariery zawodowej -w przypadku uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych;
- 6) warsztatów;
- 7) porad i konsultacji.

**§9.**Zajęcia rozwijające uzdolnienia organizuje się dla uczniów szczególnie uzdolnionych oraz prowadzi się przy wykorzystaniu aktywnych metod pracy. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 8.

**§10.**Zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze organizuje się dla uczniów mających trudności w nauce, w szczególności w spełnianiu wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla danego etapu edukacyjnego. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 8.

**§11.**Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne organizuje się dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi lub specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 5.

**§12.**Zajęcia logopedyczne organizuje się dla uczniów z zaburzeniami mowy, które powodują zaburzenia komunikacji językowej oraz utrudniają naukę. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 4.

**§13.**Zajęcia socjoterapeutyczne oraz inne zajęcia o charakterze terapeutycznym organizuje się dla uczniów z dysfunkcjami i zaburzeniami utrudniającymi funkcjonowanie społeczne. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 10.

**§14.1.**Godzina zajęć rozwijających uzdolnienia i zajęć dydaktyczno-wyrównawczych trwa 45 minut, a godzina zajęć specjalistycznych - 60 minut.

2.W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się prowadzenie zajęć specjalistycznych w czasie krótszym niż 60 minut, z zachowaniem ustalonego dla ucznia łącznego tygodniowego czasu tych zajęć.

**§15.**Zajęcia rozwijające uzdolnienia, zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze oraz zajęcia specjalistyczne prowadzą nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych i specjaliści posiadający kwalifikacje odpowiednie do rodzaju prowadzonych zajęć.

**§16.**Nauka ucznia w klasie terapeutycznej oraz udział ucznia w zajęciach dydaktyczno-wyrównawczych i zajęciach specjalistycznych trwa do czasu zlikwidowania opóźnień w uzyskaniu osiągnięć edukacyjnych wynikających z podstawy programowej kształcenia

ogólnego dla danego etapu edukacyjnego lub złagodzenia albo wyeliminowania zaburzeń stanowiących powód objęcia ucznia daną formą pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

**§17.**Zajęcia związane z wyborem kierunku kształcenia i zawodu oraz z planowaniem kształcenia i kariery zawodowej organizuje się w celu wspomagania odpowiednio uczniów lub słuchaczy w podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych, przy wykorzystaniu aktywnych metod pracy. Zajęcia prowadzą nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych i specjaliści.

**§18.**Porady, konsultacje, warsztaty i szkolenia prowadzą nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych i specjaliści.

**§19.1.**Nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści w przedszkolu, szkole i placówce rozpoznają odpowiednio indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz indywidualne możliwości psychofizyczne uczniów, w tym ich zainteresowania i uzdolnienia.

2.Nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści w przedszkolu, szkole i placówce prowadzą w szczególności:

1)w przedszkolu - obserwację pedagogiczną zakończoną analizą i oceną gotowości dziecka do podjęcia nauki w szkole (diagnoza przedszkolna);

2)w szkole - obserwację pedagogiczną, w trakcie bieżącej pracy z uczniami, mającą na celu rozpoznanie u uczniów:

a)trudności w uczeniu się, w tym - w przypadku uczniów klas I-III szkoły podstawowej - ryzyka wystąpienia specyficznych trudności w uczeniu się, lub

b)szczególnych uzdolnień;

3)w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej - doradztwo edukacyjno-zawodowe.

3.W przypadku stwierdzenia, że uczeń ze względu na potrzeby rozwojowe lub edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne wymaga objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną, odpowiednio nauczyciel, wychowawca grupy wychowawczej lub specjalista niezwłocznie udzielają uczniowi tej pomocy w trakcie bieżącej pracy z uczniem i informują o tym:

1)w przypadku szkoły i placówki, w której funkcjonuje szkoła - wychowawcę klasy;

2)w przypadku przedszkola i placówki, w której nie funkcjonuje szkoła - dyrektora przedszkola lub placówki.

4.Wychowawca klasy lub dyrektor przedszkola lub placówki, o których mowa w ust. 3, informuje innych nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych lub specjalistów o potrzebie objęcia ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w trakcie ich bieżącej pracy z uczniem - jeżeli stwierdzi taką potrzebę.

5.W przypadku stwierdzenia przez wychowawcę klasy lub dyrektora przedszkola lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, że konieczne jest objęcie ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w formach, o których mowa w § 7 ust. 1 pkt 1-5, ust. 2 pkt 1 i 2 oraz ust. 3 pkt 1, odpowiednio wychowawca klasy lub dyrektor przedszkola lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, planują i koordynują udzielanie uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym ustalają formy udzielania tej pomocy, okres ich udzielania oraz wymiar godzin, w którym poszczególne formy będą realizowane. Podczas planowania i koordynowania udzielania uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględnia się wymiar godzin ustalony dla poszczególnych form udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, o którym mowa w ust. 6.

6.Wymiar godzin poszczególnych form udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, o których mowa w § 7 ust. 1 pkt 2-5, ust. 2 pkt 1 i 2 oraz ust. 3 pkt 1, dyrektor przedszkola, szkoły lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, ustala, biorąc pod uwagę wszystkie godziny, które w danym roku szkolnym mogą być przeznaczone na realizację tych form.

7. Wychowawca klasy lub dyrektor przedszkola lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, planując udzielanie uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, współpracują z rodzicami ucznia lub pełnoletnim uczniem oraz - w zależności od potrzeb - z innymi nauczycielami, wychowawcami grup wychowawczych i specjalistami, prowadzącymi zajęcia z uczniem, poradnią lub innymi osobami, o których mowa w § 6.

8. W przypadku gdy uczeń był objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną w przedszkolu, szkole lub placówce, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, odpowiednio wychowawca klasy lub dyrektor przedszkola lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, planując udzielanie uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, uwzględnia wnioski dotyczące dalszej pracy z uczniem, zawarte w dokumentacji prowadzonej zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 22 ust. 2 pkt 5 ustawy.

9. Dyrektor przedszkola, szkoły lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, może wyznaczyć inną niż wymieniona w ust. 5 osobę, której zadaniem będzie planowanie i koordynowanie udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom w przedszkolu, szkole lub placówce.

10. Przepisy ust. 3-9 stosuje się odpowiednio do uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego, orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania lub opinię poradni, z tym że przy planowaniu udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględnienia się także zalecenia zawarte w orzeczeniach lub opiniach.

11. Przepisy ust. 3-9 stosuje się odpowiednio do słuchaczy szkół dla dorosłych.

**§20.1.** W przypadku ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego planowanie i koordynowanie udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, w tym ustalenie dla ucznia form udzielania tej pomocy, a w przypadku form, o których mowa w § 7 ust. 1 pkt 1-5 i ust. 2 pkt 112 - także okres ich udzielania oraz wymiar godzin, w którym poszczególne formy będą realizowane, jest zadaniem zespołu, o którym mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 71b ust. 7 pkt 2 i 3 ustawy. Podczas planowania i koordynowania udzielania uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględnia się wymiar godzin ustalony dla poszczególnych form udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, o którym mowa w ust. 2.

2. Wymiar godzin poszczególnych form udzielania uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej, o których mowa w § 7 ust. 1 pkt 2-5 i ust. 2 pkt 1 i 2, dyrektor przedszkola, szkoły lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, ustala, biorąc pod uwagę wszystkie godziny, które w danym roku szkolnym mogą być przeznaczone na realizację tych form.

3. Formy i okres udzielania uczniowi, o którym mowa w ust. 1, pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz wymiar godzin, w którym poszczególne formy pomocy będą realizowane, są uwzględniane w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym, opracowanym dla ucznia zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 71b ust. 7 pkt 2 i 3 ustawy.

**§21.1.** Nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych i specjaliści udzielający uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej prowadzą dokumentację zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 22 ust. 2 pkt 5 ustawy.

2. W przypadku uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych i specjaliści udzielający uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględniają w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym, opracowanym dla ucznia zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 71b ust. 7 pkt 2 i 3 ustawy, wnioski dotyczące dalszej pracy z uczniem, zawarte w dokumentacji prowadzonej zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 22 ust. 2 pkt 5 ustawy.

**§22.1.**O potrzebie objęcia ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną informuje się rodziców ucznia albo pełnoletniego ucznia.

2.O ustalonych dla ucznia formach, okresie udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz wymiarze godzin, w którym poszczególne formy pomocy będą realizowane, dyrektor przedszkola, szkoły lub placówki, o której mowa w art. 2 pkt 5 ustawy, niezwłocznie informuje pisemnie, w sposób przyjęty w danym przedszkolu, szkole lub placówce, rodziców ucznia albo pełnoletniego ucznia.

**§23.**Do zadań pedagoga i psychologa w przedszkolu, szkole i placówce należy w szczególności:

1) prowadzenie badań i działań diagnostycznych uczniów, w tym diagnozowanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w celu określenia przyczyn niepowodzeń edukacyjnych oraz wspierania mocnych stron uczniów;

2) diagnozowanie sytuacji wychowawczych w przedszkolu, szkole lub placówce w celu rozwiązywania problemów wychowawczych oraz wspierania rozwoju uczniów;

3) udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formach odpowiednich do rozpoznanych potrzeb;

4) podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży;

5) minimalizowanie skutków zaburzeń rozwojowych, zapobieganie zaburzeniom zachowania oraz inicjowanie różnych form pomocy w środowisku szkolnym i pozaszkolnym uczniów;

6) inicjowanie i prowadzenie działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych;

7) pomoc rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych możliwości, predyspozycji i uzdolnień uczniów;

8) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

**§24.**Do zadań logopedy w przedszkolu, szkole i placówce należy w szczególności:

1) diagnozowanie logopedyczne, w tym prowadzenie badań przesiewowych w celu ustalenia stanu mowy uczniów;

2) prowadzenie zajęć logopedycznych oraz porad i konsultacji dla uczniów i rodziców w zakresie stymulacji rozwoju mowy uczniów i eliminowania jej zaburzeń;

3) podejmowanie działań profilaktycznych zapobiegających powstawaniu zaburzeń komunikacji językowej we współpracy z rodzicami uczniów;

4) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

**§25.1.**Do zadań doradcy zawodowego należy w szczególności:

1) systematyczne diagnozowanie zapotrzebowania uczniów na informacje edukacyjne i zawodowe oraz pomoc w planowaniu kształcenia i kariery zawodowej;

2) gromadzenie, aktualizacja i udostępnianie informacji edukacyjnych i zawodowych właściwych dla danego poziomu kształcenia;

3) prowadzenie zajęć związanych z wyborem kierunku kształcenia i zawodu oraz planowaniem kształcenia i kariery zawodowej;

4) koordynowanie działalności informacyjno-doradczej prowadzonej przez szkołę i placówkę;

5) współpraca z innymi nauczycielami w tworzeniu i zapewnieniu ciągłości działań w zakresie doradztwa edukacyjno-zawodowego;

6) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

2. W przypadku braku doradcy zawodowego w szkole lub placówce, dyrektor szkoły lub placówki wyznacza nauczyciela, wychowawcę grupy wychowawczej lub specjalistę planującego i realizującego zadania z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego.

**§26.** Do zadań terapeuty pedagogicznego należy w szczególności:

- 1) prowadzenie badań i działań diagnostycznych uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi lub specyficznymi trudnościami w uczeniu się;
- 2) prowadzenie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych oraz innych zajęć o charakterze terapeutycznym;
- 3) podejmowanie działań profilaktycznych zapobiegających niepowodzeniom edukacyjnym uczniów, we współpracy z rodzicami uczniów;
- 4) wspieranie nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i innych specjalistów w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

**§27.** Wsparcie merytoryczne dla nauczycieli, wychowawców grup wychowawczych i specjalistów udzielających pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu, szkole i placówce zapewniają poradnie oraz placówki doskonalenia nauczycieli.

**§28.** Uczniom, dla których opracowano plany działań wspierających na podstawie rozporządzenia wymienionego w § 30, pomoc psychologiczno-pedagogiczna może być udzielana na podstawie tych planów do końca okresu, na jaki zostały opracowane.

## **Co powinniśmy wiedzieć o agresji i przemocy ?**

Agresja i przemoc to zjawiska, które stają się coraz większym problemem

w polskich szkołach. Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed nimi. Gdy dowiadujemy się, że stało się ofiarą lub sprawcą przemocy, nie wiemy tak naprawdę co robić, do kogo się udać po pomoc, ogarnia nas złość i bezsilność.

Dlatego też warto przeanalizować ten temat i zastanowić się nad ważnymi aspektami.

### **CO TO JEST AGRESJA, PRZEMOC, ZŁOŚĆ ?**

Pojęcie „agresja” i „przemoc” często używane są zamiennie, te zjawiska bywają też trudne do odróżnienia w praktyce.

**AGRESJA** – świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody – fizycznej, psychicznej lub materialnej. Charakterystyczną cechą agresji jest to, że jej sprawca i ofiara nie pozostają nimi na zawsze, często „zmieniając się” swoimi rolami.

**PRZEMOC** – to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

**ZŁOŚĆ** – jest naturalnym uczuciem, które można wyrażać na różne sposoby, również konstruktywnie np. rozmawiając z kimś na ten temat, podejmując próby rozwiązania konfliktowej sytuacji itp.

### **PRZYCZYNY AGRESYWNEGO ZACHOWANIA SIĘ UCZNIÓW I STOSOWANIA PRZEZ NICH PRZEMOCY**

Mechanizmów i przyczyn tego zjawiska można szukać w kilku obszarach.

I - Czynniki biologiczne:

- czynniki temperamentalne,
- wysoki poziom hormonów, zwłaszcza testosteronu u chłopców,
- zaburzona dynamika przebiegu procesów nerwowych (nadpobudliwość psychoruchowa),
- zaburzenia zachowania,

II – Wpływ środowiska rodzinnego.

- brak ciepła i zaangażowania w sprawy dziecka,
- przyzwalająca i tolerancyjna postawa wobec dziecka, szczególnie wobec jego zachowań agresywnych (wychowanie „bezstresowe”).

III – Wpływ grupy rówieśniczej i środowiska szkolnego.

- naśladowanie agresywnych zachowań tych osób, które są ważne

i atrakcyjne w grupie (np. starsi koledzy),

- zmniejszenie się osobistej odpowiedzialności za agresywne zachowania, poprzez „rozłożenie” jej pomiędzy więcej osób („wszyscy to robią”),
- zmniejszenie kontroli nad swoim agresywnym zachowaniem pod wpływem grupy.

### FORMY PRZEMOCY

**I – fizyczna** – bicie, kopanie, szarpanie, plucie – każdy kontakt cielesny wbrew woli drugiej strony, ale też niszczenie cudzej własności – plecaka, kurtki, książki, zabieranie pieniędzy;

**II – werbalna** – wulgaryzmy oraz inne obraźliwe słowa kierowane do innych – pamiętajmy „SŁOWA TEŻ PORAFIĄ ŁAMACЬ KOŚCI”;

**III – relacyjna** – izolowanie, wykluczanie z grupy, manipulowanie sytuacjami tak, aby ofiara czuła się odrzucona – Z PAMIĘTNIKA NASTOLATKA „WOLAŁBYM JUŻ, ŻEBY MNIE BILI, NIŻ TRAKTOWALI JAK POWIERZE”;

**IV** – od 2004 roku mówi się o cyberprzemocy - **przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Najczęściej terminu tego używa się w odniesieniu do przemocy rówieśniczej z użyciem telefonów komórkowych lub Internetu.**

Nowe technologie komunikacyjne mogą być wykorzystane w niewłaściwy sposób np. po to, by wystraszyć lub obrazić kogoś, kto nie potrafi lub nie może się obronić przed atakiem agresji. Ważne jest, by rodzice byli świadomi tego, że nie należy akceptować zachowań takich jak:

- używanie w Internecie wulgarnych lub powszechnie uznanych za obraźliwe słów,
- zamieszczanie czyichś zdjęć, filmów lub prywatnych informacji bez zgody i wiedzy tej osoby,
- rozsyłanie plotek lub nieprawdziwych informacji na czyjs temat za pośrednictwem smsów czy e-maili.

Nawiązując jeszcze do Internetu, o czym należy pamiętać i co ciągle przypominać swoim dzieciom, aby nie padły ofiarą cyberbullyingu:

- nie udostępniaj w sieci swoich danych takich jak: nazwisko, adres, numer telefonu, wiek, adres szkoły itp.,
- nie podawaj innym swoich haseł, nawet przyjaciółom,
- nie umawiaj się na spotkania z osobami, które poznałeś w sieci



- nie reaguj na zaczepki w sieci np. na czacie czy forum, nie odpowiadaj na obraźliwe wiadomości. Ignoruj osobę, która ci przesłała taką wiadomość i natychmiast powiedz o tym, co się stało rodzicom lub nauczycielowi.

Wracając do zagadnień związanych z przemocą i agresją, często zagadnienia te stosowane są zamiennie. Aby można było mówić o przemocy, musi ona spełniać trzy warunki:

- **intencjonalizm** - działanie agresora jest świadome i zamierzone, czyli „robię to po to, aby wyrządzić mu krzywdę, szkodę, poniżyć i wykluczyć”;
- **przewaga sił** – agresor ma wyraźną przewagę nad ofiarą np. fizyczną lub liczebną – grupa na jednego;
- **długotrwałość, powtarzalność** – pojedynczy incydent nie jest przemocą, ale agresywnym zachowaniem, przemoc jest długotrwała, powtarzająca się.

Przemoc jest absolutnie zakazana w szkole, ale oczywiście i poza jej terenem. Często dowiadujemy się o aktach agresji i przemocy dokonanych poza szkołą, popołudniami, czy też w dni wolne. Na każde zaobserwowane, czy zgłoszone formy agresji reagujemy, badamy i analizujemy, podejmujemy działania tak, aby nie przerodziły się one w przemoc.

Jeśli zachodzi taka konieczność, w przypadku stwierdzenia przemocy, szkoła zgłasza sprawę na policję, gdyż taki ma obowiązek. W ostatnich latach wiele zgłoszonych spraw dotyczyło cyberprzemocy – wulgarne sms-y, obraźliwe, wulgarne teksty zamieszczane pod zdjęciami na faceedoku itp, włamywanie się na cudze konto. W każdym odnotowanym przypadku szkoła podejmuje pracę z ofiarą agresji, ale również ze sprawcą, czy świadkami, dla których taka sytuacja również jest trudna i w dużym stopniu na nich oddziałuje.

Szkoła stanowi ważne ogniwo w przeciwdziałaniu demoralizacji i przestępczości nieletnich.

DEMORALIZACJA –w świetle ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich oznacza szczególnie intensywną i względnie trwałą postać nieprzystosowania społecznego ( również wchodzi tu w grę stosowanie przemocy).

W zakresie postępowania i zwalczania demoralizacji – nieletnim jest osoba, która nie ukończyła 18 roku życia (art.1 § 1 pkt. 1); osoba, która ukończyła lat 13 a nie ukończyła lat 17.

#### **Podstawa prawna:**

- Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich z dn. 26 października 1982r. ( art.3 u.p.n.),
- Kodeks karny (art.207- znęcanie się).

Nie zawsze jednak nauczyciel, wychowawca jest w stanie zauważyć toczącą się przemoc – szczególnie jeśli chodzi o cyberprzemoc oraz przemoc relacyjną – wykluczanie, odtrącanie, izolowanie – to szczególnie domena dziewcząt, chociaż wśród chłopców też się zdarza.

W związku z tym gorąca prośba do państwa, jako najbliższych dziecku osób, najlepiej je znających i przebywających z nim najdłużej – obserwujcie swoje dziecko.

### SYGNAŁY, KTÓRE POWINNY WAS ZANIEPOKOIĆ i których nie wolno bagatelizować.

Gdy Twoje dziecko:

- nie chce wychodzić z domu albo wychodzi do szkoły bardzo późno lub bardzo wcześnie – aby nie spotkać sprawcy, czy sprawców;
- wraca ze szkoły później, okrężną drogą;
- wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami;
- ma podarte ubranie;
- znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne;
- prosi Cię o ponowne kupienie "zgubionych" (zabranych lub ukradzionych) przedmiotów;
- często "gubi" pieniądze i prosi o drobne na "składkę";
- nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle,
- prosi o "załatwienie" zwolnienia z WF;
- kłóci się ze swoimi przyjaciółmi;
- jest zbyt ciche, izoluje się, nie nawiązuje rozmowy w domu, unika kontaktu;
- lub jest agresywne w stosunku do innych domowników, np. rodzeństwa;
- ma gorsze niż zwykle wyniki w nauce;
- opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje;
- ma problem ze snem lub senne koszmary, brak apetytu, płacze w nocy.

to możesz podejrzewać, że padło ofiarą przemocy, więc należy dziecku i całej sytuacji przyjrzeć się dokładniej.

### CO ZROBIĆ, JEŚLI DZIECKO PADŁO OFIARĄ PRZEMOCY ?

Krok – 1

- nie bagatelizuj problemu,
- porozmawiaj z dzieckiem szczerze; zachęć, aby opowiedziało

o wszystkim – pomoże mu to odreagować trudne emocje,

- nie obwiniaj go,

- nie miej do niego pretensji,
- utwierdź je w przekonaniu, że zrobisz wszystko, aby nie doszło

do podobnych sytuacji w przyszłości.

Krok – 2

- nie próbuj rozwiązać problemu sam; pamiętaj, że szkoła może również nie zdawać sobie z tego sprawy,
- porozmawiaj na temat zaistniałej sytuacji z wychowawcą,
- zwróć się o radę i pomoc do pedagoga szkolnego,

Krok – 3

- włączenie procedur szkolnych dotyczących reagowania na zachowania agresywne i użycie przemocy.

#### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Zespół Szkół nr 4 w Tomaszowie Mazowieckim**

**pedagog szkolny pok. 16**

tel. 044 - 723 – 67 – 83 wew. 27

- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**

ul. Majowa 1/13

tel. 044 – 723 – 34 - 86

- **Policyjny telefon zaufania**

0800 16 07 15

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Św. Antoniego 41

tel. 044 – 724 – 69 - 49

- **Komenda Powiatowa Policji – Wydział ds. Nieletnich**

ul. O. Lange 44

tel. 044 – 726 – 10 - 00

W przypadku przemocy w rodzinie:

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Zespół ds. przeciwdziałania przemocy

ul. Cekanowska 5

tel. 044 – 723 – 34 - 89

**Niebieska Linia – telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – 801 12 00 02**

***Pedagog szkolny  
Agata Pajk***

# Współczesne zagrożenia młodzieży „dopalacze”

W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się w mediach, a niejednokrotnie w najbliższym otoczeniu, o substancjach, które posiadają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. Są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Sprzedawcy reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów, czy sole do kąpeli „nie do spożycia przez ludzi”.

Rozwija się także moda na używanie leków dostępnych w aptekach bez recepty, które stosowane w dużo większych od zalecanych przez lekarzy dawkach, również powodują efekty narkotyczne (np. powszechnie stosowany przez młodzież lek na kaszel – acodin). Przyszło nam żyć w czasach, kiedy bycie rodzicem nastolatka jest coraz trudniejsze i stresujące. Boimy się, że nie sprostamy trudnej roli rodzica, że nie ustrzeżemy dziecka przed zagrożeniami, których jest coraz więcej, zwyczajnie boimy się o nasze dzieci. Szczególnie wiele niepokoju budzą właśnie zagrożenia związane z zażywaniem przez młodych ludzi środków psychoaktywnych.

**Strach** o dzieci i **poczucie bezradności** wynikają z braku wiedzy na temat zagrożeń i niedostatku umiejętności postępowania z dzieckiem w okresie dorastania. Choć jest to zrozumiałe, uczucia te są jednak złymi doradcami. Prowadzą do nieskutecznych strategii: zamykania oczu na niepokojące sygnały lub przerzucania odpowiedzialności na innych (szkołę, społeczeństwo, destrukcyjnych rówieśników).

Młody człowiek przestaje być dzieckiem, rozchwianiu ulega jego dotychczasowe poczucie tożsamości, zmienia się jego ciało i psychika, pojawiają się nowe potrzeby i służące ich realizacji nowe zachowania. Najważniejszym środowiskiem zaspokajania tych potrzeb staje się grupa rówieśnicza, w której trzeba uzyskać akceptację, znaleźć swoje miejsce, ukształtować znaczące więzi, nauczyć się bycia z innymi. Potrzeba przyjaźni, miłości, znaczenia w grupie – wchodzi nieradko w sprzeczność z presją na osiągnięcia w szkole i z wymaganiami życia domowego. Ponieważ trudno sobie z tym wszystkim radzić - rośnie w nastolatku niepewność i poczucie niskiej wartości, chwiejność emocjonalna, drażliwość, krytycyzm wobec siebie, ale też wobec dorosłych, zwłaszcza, jeśli zdają się tych trudności nie rozumieć. Dla rodzica często najtrudniejsze jest chyba to, że dziecko się od niego oddala, w pewnym sensie od niego ucieka. Nie chce już dużo z nim przebywać, przestają je interesować atrakcyjne dotychczas sposoby wspólnego bycia ze sobą. Izuluje się w domu, czas woli spędzać z kolegami, unika rozmów, które kiedyś lubiło. Jest krytyczne, bywa opryskliwe czy odpychające. Wielu rodziców przyjmuje te zmiany z trudnością, nie potrafi ich zaakceptować jako naturalnych w okresie dorastania. Niektórzy traktują je jako sygnały, że dzieje się coś złego, jako zdradę, opuszczenie, inni jako rozrastający się konflikt o niejasnych przyczynach. Nieradko doświadczają poczucia winy, bo wyobrażają sobie, że przyczyną zmian są ich niedopatrzona i zaniechania. Inni próbują nadal zajmować się dzieckiem tak jak to robili dotychczas, czyli traktują nastolatka jak dziecko – co może powodować nasilenie konfliktów. Wielu dochodzi do przekonania, że dziecko już ich nie potrzebuje. Łatwo w takiej sytuacji o rezygnację z podejmowania kolejnych prób kontaktu z dzieckiem i zajęcie się innymi sprawami. Młodzi ludzie, często osamotnieni w swoich problemach, borykający się z trudami wieku dojrzewania, mający poczucie niezrozumienia i braku akceptacji, szukają niejednokrotnie pocieszenia w środkach psychoaktywnych – alkoholu, narkotykach, dopalaczach.

## Jak działają „DOPALACZE”?

„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Część substancji, najczęściej pochodzenia syntetycznego, daje efekty pobudzające przypominające skutki po użyciu amfetaminy, kokainy lub ecstasy. W grupie substancji pochodzenia naturalnego zachodzi duże zróżnicowanie w działaniu tych substancji. Często są to mieszanki ziół o działaniu psychoaktywnym i mogą działać zarówno uspokajająco, wywoływać euforię, jak i działać psychodelicznie czy halucynogennie. Skutki użycia mogą być zbliżone do działania marihuany, haszyszu czy LSD lub też do skutków zatrucia organizmu toksynami, częstoniezanego pochodzenia, co ogromnie komplikuje interwencję medyczną.

## Objawy używania „DOPALACZY”

Podobnie jak w przypadku narkotyków, objawy używania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby. Nie ma jednego wzorca reakcji na przyjętą substancję – tolerowana przez organizm jednego człowieka, dla innego może być groźną w skutkach trucizną. W zależności od substancji mogą wystąpić między innymi następujące objawy: przyływ energii, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, huśtawka nastroju, pobudzenie psychoruchowe, napady szału, stany depresyjne, halucynacje wzrokowo-słuchowe, a także utrata apetytu, bezsenność, przekrwienie gałek ocznych, wymioty, biegunka. Powodowane przez dopalacze zmiany świadomości lub stany pobudzenia ograniczają zdolność oceny i kontroli sytuacji, co znacząco zwiększa ryzyko niebezpiecznego wypadku, odniesienia urazu, a także utraty przytomności. Używanie dopalaczy może także spowodować skutki śmiertelne.

## Jak wyglądają „DOPALACZE”?

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. „Dopalacze” występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.

## Ryzyko związane z używaniem „DOPALACZY”

Aktualna wiedza na temat ryzyka związanego z używaniem „dopalaczy” jest bardzo ograniczona, ale wiele wskazuje na to, że przyjmowanie tych substancji wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, w tym także z uzależnieniem. Odnotowano coraz liczniejsze, również w Polsce, przypadki powikłań zdrowotnych po zażyciu „dopalaczy”, które wymagały interwencji lekarskich i hospitalizacji. Pojawiły się doniesienia, że w składzie dopalaczy mogą występować substancje nielegalne, w tym narkotyki o wysokim potencjale uzależniającym. Zagrożenie związane z używaniem substancji psychoaktywnych jest szczególnie wysokie w przypadku młodych osób, których organizmy są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne. „Dopalacze” mogą być również substancjami wprowadzającymi dziecko w świat narkotyków.

## Co robić, gdy podejrzewamy, że dziecko używa „dopalaczy” lub narkotyków?

- zacznij działać, ponieważ problem sam się nie rozwiąże, nie działaj jednak pod wpływem emocji,
- jeżeli był to pojedynczy incydent, nie traktuj dziecka jak narkomana, daj mu szansę,
- jeśli stwierdzisz, że dziecko ma już poważny problem z narkotykami, skorzystaj z pomocy specjalistów, którzy pomogą dziecku i rodzinie zmierzyć się z problemem (pedagog szkolny, psycholog, terapeuta),
- nie chroń dziecka przed konsekwencjami, nie wstydz się i nie ukrywaj problemu,
- uświadom dziecku konsekwencje i zagrożenia związane z ich używaniem,
- zapytaj, dlaczego dziecko sięgnęło po te substancje,
- powiedz dziecku, że martwisz się o nie i że zawiodło twoje zaufanie,
- nie daj się przekonać argumentom dziecka, że to niegroźne, naturalne substancje, „bezpieczna alternatywa dla narkotyków” lub że to taka moda,

- jeśli uznasz, że to konieczne wprowadź nowe zasady i konsekwencje (czasowe cofnięcie przywilejów, ograniczenie rozmów telefonicznych, kontaktów z rówieśnikami, dostępu do komputera, itp.)
- zawiąż koalicję z innymi rodzicami, porozmawiaj o problemie w szkole – wspólnie łatwiej stawiać czoła i znaleźć rozwiązanie.

### Jak rozpoznać, że dziecko jest uzależnione od substancji psychoaktywnych?

Objawy uzależnienia polegają na tym, że użytkownik narkotyku:

- Doznaje silnej potrzeby lub przymusu użycia substancji;
- Traci kontrolę nad używaniem (nie może się powstrzymać od jego rozpoczęcia lub nie potrafi go przerwać);
- W przypadku odstawienia substancji doznaje przykrych dolegliwości fizycznych i/lub psychicznych (tzw. reakcji abstynencyjnej);
- Rośnie jego tolerancja na substancję, w konsekwencji musi zwiększać dawki dla osiągnięcia tego samego efektu;
- Koncentruje się na używaniu, rezygnuje z innych dających wcześniej satysfakcję form aktywności;
- Kontynuuje używanie mimo uświadamiania sobie, że jest ono szkodliwe.

Uzależnienie rozpoznaje się, gdy co najmniej trzy z tych objawów występują nieprzerwanie przez pewien okres czasu w ciągu ostatniego roku.

Oczywiście nie wszyscy młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne, jest ich zdecydowana mniejszość. Musimy mieć jednak świadomość istniejących zagrożeń, aby w porę dostrzec problem i odpowiednio na niego zareagować. Pamiętajmy, że my jako dorośli – nauczyciele, rodzice – swoją postawą, zachowaniem, systemem wartości kształtujemy młodych ludzi i wpływamy na ich zachowania i decyzje.

### **POZYTYWNE PROFILAKTYCZNE ODDZIAŁYWANIA WYCHOWAWCZE – RADY DLA RODZICÓW:**

- Nie staraj się być dla dziecka kumplem. Pozostań dorosłym, który pokazuje normy i zasady i jest konsekwentny w ich przestrzeganiu.
- Korzystając z Internetu, na bieżąco aktualizuj swoją wiedzę na temat dopalaczy i innych popularnych wśród dzieci i młodzieży substancji psychoaktywnych.
- Modeluj i rozwijaj u dziecka umiejętności społeczne – asertywność, zdrowa komunikacja, radzenie sobie ze złością.
- Poznaj kolegów i przyjaciół swojego dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku rówieśnicy odgrywają ważną rolę i często mają bardzo duży wpływ na twoje dziecko. Trzeba wiedzieć z kim i gdzie dziecko spędza czas.
- Postaraj się choć przez chwilę w ciągu dnia porozmawiać z dzieckiem, autentycznie go słuchając i wykazując zainteresowanie jego sprawami; w dni wolne od pracy spędźcie część czasu na wspólnej aktywności.
- Ustalcie i konsekwentnie przestrzegajcie zasad dotyczących nauki, powrotów do domu, obowiązków, używania substancji psychoaktywnych. Pamiętaj, że pewne zasady w domu dotyczą wszystkich domowników.
- Pamiętaj, że dzieci najlepiej uczą się przez obserwację zachowań, bądź przykładem, dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, że nie robisz, tak jak mówisz.
- Poznaj specyfikę wieku rozwojowego swojego dziecka, pamiętaj, że dojrzewanie, to bardzo trudny okres w rozwoju dziecka, zarówno dla nastolatka, jak i całej rodziny.

## **Gdzie szukać pomocy:**

Antynarkotykowy telefon zaufania – 801 199 990

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa – [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii – [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

[www.dopalaczeinfo.pl](http://www.dopalaczeinfo.pl)

Fundacja „Arka Nadziei” – Tomaszów Mazowiecki ul. Dzieci Polskich 41 a , Tel. 695 621 965

## **Bibliografia:**

„O lekach, marihuanie, dopalaczach bez historii. Poradnik dla rodziców”, Marek Grondas, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Materiały szkoleniowe z Wojewódzkiej Kampanii Edukacyjnej Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego w Łodzi „Dopalaczom mówimy stop – wybieramy zdrowie”

*Pedagog szkolny  
Agata Pajqk*



## **AKTY PRAWNE**

### **POWSZECHNIE OBOWIĄZUJĄCE W SPRAWACH MAŁOLETNIICH I NIELETNICH**

- 1. Ustawa** o postępowaniu w sprawach nieletnich - z dnia 26.10.1982r. **Dz. U. Nr 35, poz.101**  
**z późn. zm., nowelizacja z dnia 10. 09.2000 r. z późn. zm.**
- 2. Ustawa** o Policji – z dnia 06.04.1990 r. **Dz. U. Nr 30, poz. 179 z późn. zm.**
- 3. Ustawa** Kodeks karny – z dnia 06.06.1997 r. **Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.**
- 4. Ustawa** Kodeks postępowania karnego – z dnia 06.06.1997 r. **Dz. U. Nr 89,**  
**poz. 555 z późn. zm.**
- 5. Ustawa** Kodeks postępowania cywilnego – z dnia 17.11.1964 r. **Dz. U. Nr 43, poz. 296**  
**z późn. zm.**
- 6. Ustawa** Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy – z dnia 25.02.1964 r. **Dz. U. Nr 9, poz. 59**  
**z późn. zm.**
- 7. Rozporządzenie** w sprawie szczegółowych zasad i trybu przeprowadzania wywiadów  
środowiskowych o nieletnich – z dnia 16.08.2001 r. **Dz. U. Nr 90/01 poz. 1010**
- 8. Rozporządzenie** w sprawie postępowania mediacyjnego w sprawach nieletnich – z dnia  
18.05.2001 r. **Dz. U. Nr 56/01 poz. 591**
- 9. Rozporządzenie** w sprawie szczegółowych zasad pobytu nieletnich w policyjnej izbie dziecka  
- z dnia 21.01.2002 r. **Dz. U. Nr 10/02 poz. 104**
- 10. Rozporządzenie** Ministra Edukacji Narodowej i Sportu – z dnia 26.07.2004 r. w sprawie  
szczegółowego pobytu nieletnich w młodzieżowym ośrodku wychowawczym oraz  
młodzieżowym ośrodku socjoterapii **Dz. U. Nr 178, poz. 1833**
- 11. Rozporządzenie** Ministra Sprawiedliwości – z dnia 17.10.2001 r. w sprawie zakładów  
poprawczych i schronisk dla nieletnich **Dz. U. Nr 124, poz. 1359**
- 12. Rozporządzenie** Ministra Edukacji Narodowej i Sportu – z dnia 31.01.2003 r. w sprawie  
szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegania wśród dzieci i młodzieży  
zagrożeniom uzależnień **Dz. U. Nr 26, poz. 226**

# DEPRESJA NASTOLATKÓW

## CO RODZIC POWINIEN WIEDZIEĆ?

**Drogi Rodzicu! Coraz więcej dzieci i nastolatków popada w depresję. Szczególnie narażone są na nią dzieci, które doświadczyły silnych przeżyć. W grupie ryzyka znajdują się także dzieci cierpiące na zaburzenia uczenia się, uwagi lub zachowania. Obserwuj więc Swoje dziecko i postaraj się przestrzec następujących wskazówek.**

- Stwórz w domu azyl. Dom to miejsce, gdzie można się wypłakać, gdzie zawsze ktoś przytuli i pocieszy.
- Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na zabawę z nim i rozmowę.
- Słuchaj, nie pytaj. Stwórz dziecku okazję do zwierzeń, ale nie prowokuj go ciągłymi, natrętnymi pytaniami.
- Stawiaj granice – one dają punkt odniesienia Tobie i dziecku.
- Nie dawaj gotowych recept, ale pomóż dziecku szukać własnych rozwiązań.
- Nie oczekuj zbyt wiele, zachowaj cierpliwość. Jeśli dziecko ma problemy w szkole, zacznijcie je rozwiązywać. Utrzymuj stały kontakt z wychowawcą.
- Nie ukrywaj problemów, także swoich. Pokaż dziecku, że Ty też nie jesteś chodzącym ideałem.
- Nie nasilaj napięcia – wycofaj się, jeśli czujesz, że za chwilę emocje wezmą górę i możesz powiedzieć lub zrobić coś, czego potem będziesz strasznie żałować.
- Szukaj stronników i nie bądź zazdrosny, jeśli to nie Ty okażesz się dla dziecka najlepszym oparciem.
- Rozmawiaj z innymi rodzicami.
- Nie wstydź się bezradności, pozwól specjalistom pomóc sobie i dziecku.

PRAWIDŁOWEGO ROZPOZNANIA DEPRESJI DOKONUJE LEKARZ PSYCHIATRA, CZASEM WE WSPÓŁPRACY Z PEDIATRĄ I PSYCHOLOGIEM, PRZY CZYM ISTOTNYM ELEMENTEM DIAGNOZY JEST WYWIAD Z RODZICAMI DZIECKA.

## OBJAWY DEPRESJI

Depresję można zdiagnozować, gdy objawy powodują znaczące cierpienie lub upośledzenie w codziennym życiu dziecka i wiadomo, że nie są one skutkiem użycia przez dziecko substancji psychoaktywnych, np. narkotyków, ani jego stanem medycznym, czy żałobą. Depresja przejawia się przede wszystkim:

- stale towarzyszącym uczuciem smutku, pustki, przygnębienia czy rozdrażnienia,
- wyraźnie zmniejszonym zainteresowaniem dotychczasowymi aktywnościami lub utratą przyjemności z ich wykonywania (np. niechęć do zajmowania się swoim hobby),
- znaczącą utratą lub przybraniem wagi, zmniejszeniem lub zwiększeniem apetytu,
- bezsennością lub nadmierną sennością,
- uczuciem wewnętrznego napięcia, pobudzeniem lub spowolnieniem psychomotorycznym, niechęcią do działania,
- ciągłym zmęczeniem, poczuciem braku energii,
- uczuciem bezwartościowości, beznadziejności albo nadmiernym czy nieadekwatnym poczuciem winy, niską samooceną,
- zmniejszoną zdolnością do myślenia czy koncentracji, trudnościami w zapamiętywaniu oraz podejmowaniu decyzji (każda decyzja wymaga ogromnego wysiłku),
- powtarzającymi się myślami o śmierci, samobójstwie,
- dolegliwościami bólowymi – bóle głowy, mięśni, żołądka, nerwobóle.