

Biuletyn Informacyjny

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie-Nowej Hucie

marzec - czerwiec 2013

*Z okazji zbliżających się Świąt Zmartwychwstania Pańskiego
życzymy Państwu pełnych spokoju i nadziei Świąt Wielkanocnych
oraz dobrego wypoczynku i wiosennego nastroju*



Ewa Bochenek

z zespołem Poradni

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4
im. Janusza Korczaka

31-977 Kraków, os. Szkolne 27, tel. 12 644-18-85, fax: 12 644-04-74

Filia w Mistrzejowicach, 31-610 Kraków, os. Tysiąclecia 14, tel. 12 647-11-78

www.poradnia4.krakow.pl

email: ppp-4@wp.pl

Konflikt - rozstrzygać czy rozwiązywać?

W ofercie naszej Poradni pojawiła się nowa propozycja pomocy w rozwiązywaniu różnorodnych konfliktów i problemów rodzinnych, wychowawczych, rówieśniczych i wielu innych, a skierowana do rodziców, uczniów i nauczycieli. To mediacja – forma rozwiązywania konfliktów znana i stosowana od zawsze, ale doceniona i szeroko propagowana w świecie od niedawna.

Mediacja. Cóż to takiego ?

Mediacja /postępowanie mediacyjne/ - to dobrowolne i poufne porozumiewanie się stron znajdujących się w konflikcie w obecności bezstronnej osoby trzeciej /mediatora/, które ma na celu dojście do ugody satysfakcjonującej obie strony.

Już w definicji mediacji opisana jest jej szczególna wartość. W trakcie mediacji nikt nam nie narzuca rozwiązania, nie rozstrzyga sporu, ale mówi „warto, abyście to Wy byli autorami porozumienia, bo to Wy będziecie go realizować”. To strony zainteresowane „dogadują się”, jak możliwie szybko i najlepiej rozwiązać problem, aby potrzeby i interesy wszystkich stron były zaspokojone.

Arbitralne rozstrzyganie sporów w rodzinie, w klasie, w grupie rówieśniczej polega na wydaniu decyzji przez osobę z zewnątrz konfliktu lub reprezentanta realnej lub domniemanej władzy, a wówczas oczekuje się rozstrzygnięć jednoznacznych: Ty masz rację, Ty nie masz racji, Ty jesteś winny i musisz ponieść tego konsekwencje. W takim postępowaniu najważniejsza jest osoba wydająca decyzję, opinię, a nie same strony konfliktu.

W jej centrum uwagi jest sam konflikt, a nie rzeczywiste potrzeby i problemy stron. Wydaje decyzje zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem, ale czy zgodnie ze spostrzeganiem problemu przez zainteresowanych? Być może to jest przyczyną, że wiele takich ustaleń nie znajduje swojej realizacji w rzeczywistości, a konflikt rozszerza się na dalsze dziedziny naszego współistnienia i współpracy. A nawet jeżeli arbitralna decyzja będzie wykonana, czy przypadkiem przynajmniej jedna ze stron nie będzie się czuła pokrzywdzona, czy nadal nie będą skonfliktowani?

W trakcie mediacji obydwie strony sporu mają bezpieczne warunki do ujawnienia swoich stanowisk, potrzeb, oczekiwań oraz akceptowanych metod rozwiązywania sporu. Szczególny nacisk kładzie się na naprawienie krzywdy, zadośćuczynienie stronie pokrzywdzonej.

Mediacja to także doskonałe narzędzie do rozwiązywania konfliktów w szkole, dobry instrument wychowawczy, bowiem uczy tolerancji, odpowiedzialności i szacunku.

Mediacja daje możliwość zrozumienia własnych czynów, uczy odpowiedzialności za nie, uwrażliwia na uczucia i prawa drugiego człowieka, uaktywnia także społeczność szkolną.

Wśród najważniejszych **celów mediacji** wymienić należy:

1. wzajemne poznanie i zrozumienie racji i punktu widzenia drugiej strony, jej potrzeb i oczekiwań,
2. poprawę komunikacji i zbudowanie dobrych relacji pomiędzy stronami, aby mogły współpracować (zamiana walki na współdziałanie czy wręcz pojednanie),
3. samodzielne rozwiązanie przez strony konfliktu (problemu, sporu), czyli współdecydowanie we własnej sprawie,
4. budowanie odpowiedzialności za realizację wspólnych decyzji.

Jak widzimy, najważniejszymi postaciami w mediacji są same strony sporu, to one decydują, w jaki sposób dojdą do porozumienia i czego ta ugoda będzie dotyczyła. Towarzyszy im cały czas **mediator**, który jest organizatorem spotkań, zapewnia bezpieczne, komfortowe warunki pracy. Nadrzędną jego rolę jest pomoc osobom skonfliktowanym we wzajemnej komunikacji i określeniu najważniejszych kwestii do dyskusji. Dba o zapewnienie równowagi stron w trakcie spotkań. Czuwa także nad przebiegiem mediacji poprzez ustalenie podstawowych zasad zachowania. Jego zadaniem jest również sprawdzenie, czy wypracowana przez strony ugoda jest zgodna z prawem i zasadami współżycia społecznego oraz czy jest realne jej wykonanie.

Mediatorzy nie są terapeutami i celem ich pracy nie jest pomoc psychologiczna (np. pomoc małżonkom w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami związanymi z rozwodem), lecz wsparcie procesu porozumienia akceptowanego przez obie strony. Jednakże nietrudno dostrzec, że ustalenia respektowane przez oboje rodziców porządkują trudne relacje między małżonkami. Podobnie jest w przypadku mediacji wychowawczych, rówieśniczych czy nawet z nieletnim sprawcą czynu karalnego.

Czas omówić podstawowe zasady mediacji, które obowiązują bezwzględnie, na straży których stoi właśnie mediator.

Zasady mediacji:

Dobrowolność – strony biorą udział dobrowolnie, obowiązkiem mediatora jest odebranie zgody na przystąpienie do mediacji. Strony mogą wycofać się na każdym etapie postępowania mediacyjnego. Mediator nie może wywierać żadnej presji, aby nakłonić strony do udziału w mediacji.

Bezstronność – strony w mediacji mają równe prawa i są traktowane jednakowo. Mediator, jako strażnik procedury mediacyjnej, nie staje po żadnej stronie. Nie wyróżnia żadnej z nich.

Neutralność – mediator jest neutralny wobec przedmiotu sporu i znalezionych rozwiązań, kwestia, jak rozwiązać spór, należy wyłącznie do stron. Nie podpowiada stronom własnych rozwiązań, nawet gdyby uznał je za lepsze. Mediator też nie narzuca stronom swojego światopoglądu i wartości.

Poufność – wszystko, co zostaje powiedziane na spotkaniu informacyjnym i posiedzeniu mediacyjnym, jest poufne. Mediator nie ujawnia tego, co usłyszał, osobom prywatnym ani instytucjom. Efektem pracy mediatora ze stronami jest spisana ugoda i protokół lub sprawozdanie. Protokół lub sprawozdanie zawierają jedynie informacje o tym, kto brał udział w mediacji, ile było spotkań mediacyjnych, gdzie się odbywały. Mediator nie zamieszcza nigdzie informacji o przebiegu mediacji.

Szacunek – mediator szanuje godność stron i dba, żeby strony odnosiły się do siebie z szacunkiem a także przestrzegały innych reguł „dobrego spotkania”.

Zazwyczaj mówi się, że nie ma sprawy, której nie można rozwiązać w trakcie mediacji, ale podstawowym warunkiem skutecznej mediacji jest szczerza i obustronna chęć dogadania się, uświadomienie sobie, że jest to najszybszy sposób rozwiązania konfliktu z jednoczesnym zaspokojeniem potrzeb i interesów obydwu stron. będących w sporze. Warto?

Zainteresowanych zapraszam do bezpośredniego kontaktu z autorką tego tekstu –

Dorotą Wójcik - Stonią

DZIECKO UZALEŻNIONE OD INTERNETU

Gry internetowe, portale społecznościowe, poszukiwanie informacji niekoniecznie przeznaczonych dla dzieci - wystarczy chwila, by dziecko znalazło się w wirtualnym świecie. Na pozór bezpiecznym, bo nikt nie widzi jego trudnych emocji - zawstydenia, rozczarowania, strachu - nikt nie wyśmieje, nie wyszydzi, bo można przecież równie szybko się rozłączyć...

To kuszący świat. Barwny, z błyskawicznie zmieniającymi się obrazami, gdzie nie można się nudzić, nawet przez chwilę. Gdzie nie trzeba rozwiązywać codziennych problemów, nie ma żadnych dylematów; jest tylko błyskawiczna decyzja i „kliknięcie”: *wchodzę w to albo nie. Mam pełną kontrolę - wszystko zależy tylko ode mnie.*

Właśnie takie uczucia pojawiają się u dziecka nagminnie korzystającego z internetu. U dziecka, które stopniowo, niezauważalnie rezygnuje z realnego świata - bo ma poczucie przynależności do świata, który przecież tak naprawdę nie istnieje...

Z internetu korzystają coraz młodsze dzieci. Najczęściej wymienianym przez same dzieci zagrożeniem jest kontaktowanie się w sieci z nieznanymi, czyli osobami, których wcześniej osobiście nie poznały. Dzieci mają także w internecie łatwą możliwość kontaktu z treściami, które mogą szkodzić im, dopiero kształtującemu się, systemowi wartości (samobójstwo, samouszkodzenia, narkotyki, szerzenie nienawiści i nietolerancji). Zdarza się, że otrzymują wiadomości o podtekście seksualnym.

Jednak ostatnio jednym z najbardziej przykrych spośród negatywnych internetowych doświadczeń jest bycie nękanym przez innych. Coraz częściej zdarza się, że dzieci za pośrednictwem portali społecznościowych dokonują „wykluczenia” poszczególnych osób, rozprzestrzeniając nieprawdziwe, szkalujące informacje na ich temat.

Należy zauważyć, że im częściej dzieci korzystają z internetu, tym większe jest prawdopodobieństwo, że się od niego uzależnią. Martwić może też fakt, że rodzice dzieci, które miały negatywne doświadczenia w internecie, bardzo często nie są świadomi zagrożeń, jakie ich pociechy napotyka. Po prostu większość rodziców dzieci napastowanych w internecie nie zdaje sobie z tego sprawy. Jednym z powodów takiego stanu rzeczy jest znaczna prywatność komunikacji internetowej dzieci, którym umożliwia się korzystanie z internetu, np. w swoim pokoju, a także przez telefon komórkowy. W tej sytuacji nie ma się co dziwić, że rodzice po prostu nie mają szansy dowiedzieć się o zagrożeniach, na jakie narażone są ich dzieci.

Umiejętności dzieci dotyczące świadomego i bezpiecznego korzystania z internetu rosną wraz z wiekiem - a przynajmniej powinny. Niestety, młodszym dzieciom potrzebna jest pomoc i kontrola, by nabyły kompetencji niezbędnych do bezpiecznego korzystania z internetu. To one są najbardziej narażone na ryzyko rozmaitych zagrożeń w internecie - mają poczucie, że mogą się w nim swobodnie poruszać, ale nie posiadają instrumentów, gwarantujących im bezpieczeństwo.

Dzieci uzależniają się dużo szybciej niż dorośli, z racji swojej niedojrzałości. Szybko zmieniające się bodźce sprawiają, że poświęcają one internetowi coraz więcej czasu. Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburza ich rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia.

Objawy uzależnienia od internetu pojawiają się wówczas, gdy dziecko spędza tam coraz więcej czasu, zaś internet jest używany w celu osiągnięcia satysfakcji, odreagowania czy ucieczki od codzienności. Wiąże się to zwykle z zaniedbaniem kontaktów społecznych w realnym świecie. Obserwuje się równocześnie:

- tolerancję uzależnieniową – rosnącą potrzebę wydłużania czasu spędzonego w Internecie, by osiągnąć pożądaną poziom satysfakcji;
- zespół abstynencyjny i zaburzenia nastroju – doświadczanie niepokoju, bezsenności, rozdrażnienia, zmian nastroju lub depresji, gdy niemożliwe jest korzystanie z internetu zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy korzystanie to zostanie niespodziewanie przerwane;
- kłamstwa na temat czasu spędzonego w internecie, usprawiedliwianie nadmiernego korzystania;
- korzystanie z internetu mimo świadomości negatywnych skutków, jakie się z tym wiążą.

Skutki nadużywania internetu występujące u dzieci:

- odcięcie emocjonalne od świata zewnętrznego;
- zmniejszenie liczby bezpośrednich kontaktów rówieśniczych;
- zwiększająca się skłonność do wycofywania się z kontaktów interpersonalnych w realnym świecie w sytuacji wystąpienia trudności z nimi związanych;
- podwyższone ryzyko (z racji dłuższego przebywania w Sieci) kontaktu z treściami niewłaściwymi dla młodych ludzi i uznania ich za „normalne”, np. gry komputerowe gloryfikujące przemoc czy wulgarny język, treści pornograficzne lub inne treści destrukcyjnie wpływających na rozwój osobowości i kontakty międzyludzkie;
- zmiana języka (jego zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- uzależnienie od internetu;
- negatywne wpływy dotyczące zdrowia: brak troski o zdrowie (zarywanie nocy, zaniedbywanie posiłków) i higienę osobistą, pogorszenie wzroku, bóle głowy, mięśni pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, nadpobudliwość, bezsenność.

Czy dziecko jest uzależnione od internetu?

Aby rozpoznać, czy dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Czy czujesz, że dziecko jest zaabsorbowane internetem (często myśli o poprzednich, bądź następnych pobytach w sieci)?
- Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z internetu?
- Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
- Czy wielokrotnie podejmowało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z internetu?
- Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione, gdy nie może korzystać z internetu?
- Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu internetu?
- Czy oszukuje, aby ukryć narastający problem internetem?
- Czy używa internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od internetu.

Zasady bezpieczeństwa mogące pomóc w zapobieganiu uzależnieniu dziecka od internetu

- Czas spędzany przez dzieci w internecie musi być określony - pół godziny, godzina dziennie zupełnie wystarczy.
- Godziny używania internetu to godziny funkcjonowania innych domowników (potrzebna jest ich obecność i kontrola – komputer powinien być ustawiony tak, by dorośli mieli możliwość sprawdzania, co robi przy nim dziecko).
- Dzieci nie powinny używać internetu w czasie przeznaczonym na naukę, ruch na świeżym powietrzu, posiłki, sen.
- Uzgadniamy, co robi dziecko w sieci – małe dzieci potrzebują pełnej kontroli rodzica, starsze – zasad dotyczących czasu i sposobu używania internetu.
- Należy także porozmawiać z dzieckiem i zaproponować coś, co sprawi, że realny świat stanie się dla dziecka atrakcyjny - mogą to być treningi piłki nożnej, lekcje tańca, kółko szachowe lub inne – ciekawe dla niego – możliwości spędzania wolnego czasu. **Tylko wtedy dziecko ma szansę docenić realnie swoich czworo przyjaciół i odróżnić ich od setek wirtualnych.**

Co zrobić w przypadku podejrzenia, że dziecko może być uzależnione od internetu?

- Odseparować dziecko od internetu (wyłączyć lub zawiesić usługę).
- Skontaktować się z terapeutą w celu postawienia diagnozy i ewentualnej terapii.

Ewa Korczyńska
Psycholog

Zespół redakcyjny: Elżbieta Piwowarska, Ewa Bochenek, Renata Rosa-Chłobowska

Biuletyn przekazywany bezpłatnie do wszystkich placówek oświatowych Nowej Huty oraz do instytucji współpracujących. Znajduje się także na stronie internetowej Poradni.

Sprawozdanie z Plenerowej feryjnej grupy terapeutycznej

Nadchodziły ferie zimowe. Na grudniowej superwizji zdecydowaliśmy o utworzeniu grupy plenerowej a kierowaliśmy się przeświadczeniem nie tylko o terapeutycznych funkcjach oddziaływań wewnątrzgrupowych. Zależało nam także na pokazaniu, przez doświadczenie, że tradycyjna forma spędzania czasu na śniegu nadal jest aktualna i może być bardzo przyjemna.

Grupa powstała z myślą o uczniach z klas IV, V i VI szkoły podstawowej. Analizując listę zapisanych uczestników stwierdziliśmy, że dziewczynki będą w mniejszości. Jednak ostatecznie w spotkaniach uczestniczyły 4 dziewczyny i jeden chłopiec (twardziel).

Spotykaliśmy się codziennie, w pierwszym tygodniu ferii, na 6 godzin (od 9.00 do 15.00). Rodzice mieli zadbać o odpowiedni ubiór i obuwie oraz mieli zaopatrzyć dziecko w kanapki i termos z ciepłym napojem.

W pierwszym dniu zaplanowaliśmy zabawy pod Kopcem Wandy. Jednak z powodu 11 stopniowego mrozu i nieodpowiednim do tej aury ubiorze kilku uczestników, zmuszeni byliśmy dokończyć spotkanie w murach naszej Poradni (Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4). Podczas dwóch godzin, na mroźnym i świeżym powietrzu, udało się zaliczyć wierzchołek Kopca oraz przeprowadzić kilka krótkich ruchowych zabaw. Dalsza część dnia minęła nam w budynku na zabawach integracyjnych.

W drugim dniu przenieśliśmy się do Lasku Wolskiego, by pod Panieńskimi Skałami śmigać i ścigać się na sankach, potem ulepić bałwana oraz powalczyć o najlepsze miejsce w grupie pod względem koordynacji i utrzymywania równowagi w czasie przechodzenia po zwalonym pniu drzewa.

Podczas kolejnego dnia sprawdziliśmy kondycję nóg oraz wytrzymałość „jabłuszek”. Ponownie odwiedziliśmy Lasek Wolski, do którego przeszliśmy, mijając Kopiec Kościuszki i Sikomik, by na bardzo wysokim i stromym zboczu móc doświadczać ekstremalnych zjazdów i poczuć się niemalże jak kaskaderzy. Kiedy pupy były już porządnie obite, a brzuchy napełnione, przyszedł czas na walkę pokoleniową na śnieżki. Niestety, wobec nieprzerwanego naporu atakujących oraz zastosowania strategii obłączniczej, kadra poradni musiała poleć.

Dzień czwarty także spędziliśmy w Lasku Wolskim, zjeżdżając na sankach – są zdecydowanie bardziej komfortowe od „jabłuszek”, to prawie śnieżne BMW. Tu dzieciaki mogły się przekonać, że z jazdy na sankach czerpią radość nie tylko młodzi ale także dorośli (oprócz kadry poradni), a nawet całkiem wiekowi ludzie.

Tego dnia zdobyliśmy Kopiec Piłsudskiego i schodząc w kierunku Bielana, natknęliśmy się na uciekającego, wystraszonego dzika, któremu najprawdopodobniej przeszkodził w zimowym żerowaniu. Prawdę mówiąc, nie wiem, kto bardziej był wystraszony – dzik czy Kuba.

Ostatniego dnia wróciliśmy pod Klasztor OO. Kamedułów na Bielana, by skupić się już tylko na wspaniałych długich i szybkich zjazdach saneczkowych.

Spośród wielu wcześniej zgłoszonych dzieci, z zajęć skorzystało pięcioro uczniów. Dzisiaj, z czystym sumieniem możemy powiedzieć, że tych pięcioro w pierwszym tygodniu ferii odpoczywało aktywnie. Pozostaje mieć nadzieję, że zaszczepiliśmy w nich chęć do ruchu na wolnym powietrzu (także zimą), i że w przyszłości skorzystają z takiej alternatywy, dysponując wolnym czasem.

A pogoda, widoki i przyroda była bajeczna, śnieżna i mroźna – samo zdrowie.

Grupę prowadzili
Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra
Patryk Gramont

Relacja z konferencji

Jak odpowiadać na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów zdolnych – elementy systemowych rozwiązań w szkołach i placówkach

Warszawa, 21 listopada 2012 r.

Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie zorganizował w listopadzie ubiegłego roku konferencję pod tytułem ***Jak odpowiadać na specjalne potrzeby edukacyjne uczniów zdolnych - elementy systemowych rozwiązań w szkołach i placówkach***. Organizatorzy mieli na uwadze potrzebę zwiększania kompetencji nauczycieli, a także osób pracujących z uczniami zdolnymi w placówkach i instytucjach, które wspierają szkoły w zakresie stosowania specjalnych metod i form pracy z uczniami o wysokim potencjale oraz współpracują w rozpoznawaniu i diagnozowaniu tej grupy uczniów. Konferencja zrealizowana została w ramach projektu *Opracowanie i wdrożenie kompleksowego systemu pracy z uczniem zdolnym*.

Celem konferencji był wzrost wiedzy i umiejętności uczestników w obszarze rozpoznawania i diagnozowania uczniów zdolnych oraz stosowania w pracy z nimi szczególnych metod i form pracy podczas lekcji i zajęć pozalekcyjnych.

Jeden z punktów konferencji przewidywał przedstawienie autorskich programów pracy z dziećmi zdolnymi w zakresie kilku przedmiotów: matematyki, informatyki, WOS, historii. Na podstawie tych autorskich projektów powstały podręczniki, które są już albo dopiero będą rozpowszechniane przez ORE. Zawierają one gotowe wskazówki, schematy pracy dla osób, które chciałyby wprowadzić innowacje w ramach swoich lekcji właśnie dla uczniów szczególnie uzdolnionych.

Gorąco zachęcamy do odwiedzania strony internetowej ORE, gdzie w zakładce „Uczeń zdolny” można znaleźć wiele ciekawych informacji, także materiałów z poprzednich konferencji, które dotyczyły tej problematyki.

Przypominamy także, iż **w naszej Poradni od września 2008 roku działa Zespół ds. Dziecka Zdolnego**. Nasza praca skupia się na następujących obszarach działań.

1. **Identyfikujemy dzieci zdolne we współpracujących z nami placówkach oświatowych.**
2. **Kierujemy do różnego rodzaju form pracy z dzieckiem, wspierających rozwój ogólny, a także rozwój zainteresowań i zdolności.**
3. **Prowadzimy Treningi Myślenia Twórczego dla uczniów z klas młodszych i starszych (II grupy). Obejmujemy pomocą psychologiczno-pedagogiczną dzieci „podwójnie wyjątkowe” tj., dzieci zdolne ze współwystępującymi deficytami czy zaburzeniami rozwojowymi, typu: zaburzenia emocjonalne, dysleksja, wady fizyczne, choroby przewlekłe itd. Prowadzimy Punkt Konsultacyjny Ucznia Zdolnego Dyslektycznego (środa 10.00 – 13.00, zgłoszenia do Marii Foryś).**
4. **Współpracujemy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji w Warszawie (jesteśmy w Zespole Eksperckim dot. *Modelu pracy z uczniem zdolnym na poziomie gimnazjalnym*), rodzicami, nauczycielami i pedagogami szkolnymi w celu objęcia zdolnych dzieci kompleksową pomocą.**

Zapraszamy!

Maria Foryś, Julia Kozakiewicz