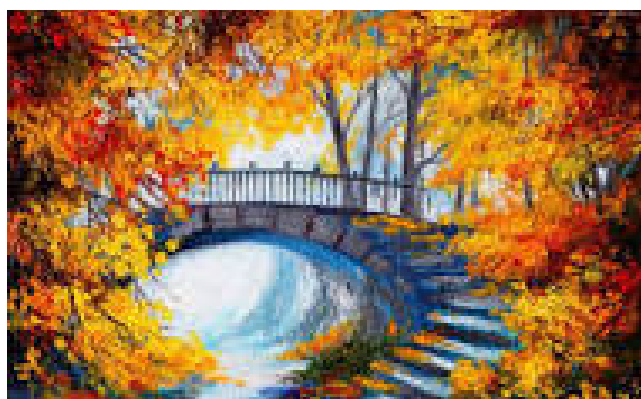


# Biuletyn Informacyjny Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie-Nowej Hucie jesień 2015

Szanowni Czytelnicy,

Witam serdecznie w nowym roku szkolnym 2015/16. Przekazuję w Państwa ręce nowy numer Biuletynu Poradni i zapraszam do lektury.



Z okazji zbliżającego Dnia Edukacji Narodowej wszystkim Nauczycielom i Wychowawcom życzę zdrowia, siły oraz satysfakcji z pracy. Dobrej współpracy z uczniami, sukcesów zawodowych i radości.

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 Poradni: os. Złotego Wieku 36, 31-618 Kraków, tel. 12 647-11-78  
[WWW.poradnia4.krakow.pl](http://WWW.poradnia4.krakow.pl) email:ppp-4@wp.pl

## FAS

### FAS (Fetal Alcohol Syndrome) – Alkoholowy Zespół

**Płodowy** – to jednostka chorobowa, obejmująca nieprawidłowości neurobehawioralne oraz zmiany w budowie ciała i organów wewnętrznych dzieci matek, które piły alkohol w czasie ciąży. Alkohol pity przez mamę w ciąży przenika przez łożysko i po około 40 minutach jego stężenie u płodu jest takie samo, jak u mamy. Matka dzięki enzymom wątrobowym pozbywa się toksyn z organizmu, płód nie posiada jeszcze wytworzonej wątroby, dlatego alkohol może nieodwracalnie uszkadzać przede wszystkim jego mózg oraz powodować powstawanie licznych defektów i zaburzeń. Podobny efekt może wywoływać picie alkoholu przez matki w czasie karmienia piersią. Tym bardziej, że mózg rozwija się szczególnie intensywnie w 1. roku życia dziecka.

Spóżywanie alkoholu może spowodować:

	I trymestr	II trymestr	III trymestr
Uszkodzenie mózgu	x	x	x
Oslabienie rozwoju komórek	x		
Uszkodzenie nerek, serca	x		
Uszkodzenie oczu, uszu	x		
Deformacje twarzy	x	x	
Uszkodzenie mięśni, skóry		x	
Uszkodzenie kości		x	
Poronienia		x	x
Oslabienie rozwoju płuc			x
Zaburzenia tempa wzrostu			x

Jeżeli dziecko nie będzie miało FAS, to istnieje ogromne ryzyko, że wystąpią nieco lżejsze zaburzenia i uszkodzenia, określane między innymi jako

- Alkoholowy Efekt Płodowy (FAE) - Fetal Alcohol Effect), z FAE rodzi się 10-krotnie więcej dzieci niż FAS.
- Uszkodzenie Płodu spowodowane alkoholem (wadami wzroku, słuchu, anomaliami stawów)
- Poalkoholowe zaburzenia układu nerwowego (np. zaburzenia uwagi).

#### DIAGNOSTYCZNE KRYTERIA MEDYCZNE:

1. udokumentowane spożywanie alkoholu przez matkę w ciąży
2. deficyt wzrostu, wagi ciała i obwodu głowy przed i po urodzeniu
3. Uszkodzenie OUN wyrażające się upośledzeniem funkcji fizycznych, intelektualnych i społecznych
4. anomalie takie jak: deformacje budowy kończyn, twarzy, mięśni, wady narządów wewnętrznych

( 4 kryteria – FAS, 3-1- FAE )

#### CECHY DYSMORFII MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA FAS:

1. Skrócenie szpar powiekowych (mniejsza niż przeciętnie odległość między wewnętrznym a zewnętrznym kącikiem oczu)
2. Opadające powieki – jedna lub obie
3. szeroka nasada nosa
4. spłaszczona środkowa część twarzy
5. brak rynienki podnosowej
6. małożuchwie (słabo rozwinięta żuchwa)
7. nisko osadzone, zniekształcone małżowiny uszne
8. deformacja stawów rąk i inne

#### ROZWÓJ I DORASTANIE DZIECKA Z FAS

Picie alkoholu przez matkę w ciąży może doprowadzić do zmian w układzie nerwowym płodu i oprócz wyżej wymienionych objawów może być przyczyną

- obniżenia poziomu inteligencji ( 40-50 % dzieci z FAS są upośledzone umysłowo),
- upośledzenia zdolności uczenia się mimo dobrych możliwości intelektualnych
- opóźnienia rozwoju mowy biernej i czynnej
- zaburzeń zachowania

W konsekwencji opóźniają się kolejne etapy rozwojowe, rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny nie odpowiada wiekowi metrykalnemu. Szczególnie jest to widoczne przy osiągnięciu tak zwanej dojrzałości szkolnej. Dzieci z FAS zazwyczaj nie osiągają jej razem z rówieśnikami, a jeżeli osiągają to nie we wszystkich sferach. Wymaga specjalistycznej pomocy, a jeżeli nie otrzyma właściwej pojawiają się wtórne zaburzenia funkcjonowania takie jak niepowodzenia szkolne, niska samoocena, funkcjonowanie na marginesie klasy, brak akceptacji przez rówieśników i często dorosłych. Może pojawić się wraz z dorastaniem cały szereg zaburzeń emocji i zachowań od lękowych po agresywne, a nawet z kręgu niedostosowania społecznego.

Z FAS się nie wyrasta, FAS ma się przez całe życie, a jakość tego życia zależy od pomocy udzielanej dzieciom. Niezbędna jest: - specjalistyczna diagnoza i terapia. Inaczej problemy emocjonalne i społeczne kontakty są coraz bardziej nasilone wraz z wiekiem, kiedy dysproporcje pomiędzy wiekiem metrykalnym, a stopniem rozwoju emocjonalno-społecznego są coraz większe i utrudniające funkcjonowanie. Rozwój emocjonalno – społeczny nastolatków jest zazwyczaj na poziomie dziecka 8-letniego i tak się zachowują co stanowi znaczny dysonans dla otoczenia, gdyż zewnętrznie wyglądają „normalnie”. Dzieci z FAS bez pomocy pozostają wiecznymi dziećmi.

**Dorota Wójcik-Słonina**

**Od redakcji.** Pełnoobjawowy FAS stanowi zaledwie 10% wszystkich zaburzeń rozwojowych związanych z ekspozycją płodu na działanie etanolu, noszących nazwę **Spektrum Alkoholowych Uszkodzeń Płodu (FASD)**



## Międzynarodowo o FASD

Na początku października w Tomaszowicach odbyła się pierwsza w Polsce Międzynarodowa konferencja dotycząca problemu FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych). Wzięli w niej udział m.in. światowej sławy specjaliści ze Stanów Zjednoczonych czy Hiszpanii. W przepięknym miejscu, jakim jest dwór w Tomaszowicach, miało miejsce wydarzenie niezwykle, bowiem swoją wiedzą, doświadczeniem, dzielili się z nami ludzie, którzy tematyką FASD zajmują się od wielu lat i przodują na świecie w diagnozie, terapii oraz organizowaniu odpowiednich form pomocy dla dzieci z tym zaburzeniem oraz ich rodzin.

Jak się okazuje, FASD to problem, z którym coraz częściej mamy do czynienia, dlatego ogromnie ważna jest działalność na rzecz uświadamiania wpływu picia alkoholu w czasie ciąży. Szczególnie trudne są sytuacje, w których ciąża nie jest planowana, a kobieta spożywa alkohol, gdyż zwiększa się wówczas ryzyko rozwojowych uszkodzeń OUN. Nie zawsze skutki widoczne są „gotym okiem”, co szczególnie podkreślano w trakcie konferencji. Często mówimy o objawach dyskretnych, których obecność znacząco i negatywnie wpływa na funkcjonowanie dziecka. Często diagnoza przyczyn trudności w zachowaniu czy funkcjonowaniu poznawczym, motorycznym nie jest właściwa. Dzieci przez lata borykają się z problemami bez odpowiednich form pomocy i wsparcia. Dlatego też przy Szpitalu Św. Ludwika w Krakowie powstało **Centrum Kompleksowej Diagnostyki i Terapii Dzieci z FASD**. Jest to

pierwsze tego typu miejsce, gdzie dzieci i ich rodziny mogą uzyskać rzetelną pomoc wykwalifikowanych specjalistów, polegającą na odpowiedniej diagnozie oraz terapii. Działania są podejmowane przez zespół specjalistów, w skład którego wchodzi lekarze i psychologowie.

Diagnoza trwa długo, nie jest łatwa, jednak przeprowadzona we wczesnym okresie rozwoju dziecka jest dla niego szansą na wdrożenie odpowiedniej stymulacji, terapii i wsparcia, dzięki którym dziecko będzie miało szansę na lepsze funkcjonowanie w przyszłości, a przede wszystkim uniknie szeregu negatywnych przeżyć i porażek związanych m.in. z edukacją.

Uwrażliwienie na tematykę związaną z FASD, poszerzanie wiedzy dotyczącej tego zaburzenia jest szansą na podejmowania działań na jak najwcześniejszym etapie życia dziecka, tak by nie było ono skazane na porażkę z przyczyn zupełnie od niego niezależnych.

**Julia Kozakiewicz**

---

## **Informacje Poradni**

1. Zespoły Orzekające odbywać się będą w pierwszą i trzecią środę miesiąca od godz. 10.00. Dokumenty należy złożyć w sekretariacie Poradni najpóźniej do poniedziałku poprzedzającego posiedzenie Zespołu.
2. Punkt konsultacji logopedycznej – w każdą środę w godz. 13-18 w Poradni na os. Szkolnym 27. Rejestracja telefoniczna w środy od godz. 8.00
3. Punkt doradztwa zawodowego – piątek w godz. 15-18 w Poradni na os. Szkolnym 27, a na filii Poradni w poniedziałki w godz. 14-18.  
Prosimy o wcześniejszą rejestrację telefoniczną.
4. Punkt konsultacji dla dziecka do lat 3 - konieczna wcześniejsza rejestracja telefoniczna w celu umówienia terminu.
5. Punkt konsultacji dziecka zdolnego dyslektycznego - rejestracja telefoniczna.
6. Prosimy o informowanie rodziców, że przy rejestracji w Poradni konieczny jest PESELL dziecka.
7. Przyjmowanie stron:  
Dyrektor Poradni - Ewa Bochenek wtorek 14-17 i piątek 10-13  
Kierownik Filii – Anna Osys -Fabjaniak – poniedziałek 16-18 na Filii Poradni - os. Złotego Wieku 36.

Proszę o wcześniejsze uzgodnienie terminu

**Redakcja: Ewa Bochenek, Renata Rosa-Chłobowska**

**Biuletyn przeazywany jest nieodpłatnie do placówek oświatowych Nowej Huty oraz instytucji współpracujących. Aktualne oraz archiwalne wydania znajdują się na stronie internetowej Poradni:**

**[WWW.poradnia4.krakow.pl](http://WWW.poradnia4.krakow.pl)**

## SIŁACZKA NA SIŁOWNI

Porzekadło "obyś cudze dzieci uczył!" ma od dawna złowieszczą wymowę, a przecież większość nauczycieli przychodzi do zawodu z wyboru, nawet z powołania. Nauczanie i wychowanie bywa bowiem źródłem wielkiej satysfakcji, choć - niestety - stosownych gratyfikacji finansowych nie przynosi. Wprowadzanie dzieci w świat wiedzy to również zajęcie fascynujące, ale wystawianie końcowych ocen to często męka. Praca z dziećmi daje radość, mimo że instytucja szkolna to nie miejsce rozrywki... Sprzeczności tego typu można wyróżnić znacznie więcej, a ich podłoże tkwi między innymi w konfliktowej zależności między ideą oświaty a realnością szkoły, między osobistymi chęciami nauczyciela a zewnętrzną koniecznością sprostania standardom, między potrzebą rozumienia uczniów a przymusem egzekwowania wiedzy, między ideałem indywidualizacji a wieloosobowymi klasami... Ciągła konieczność dokonywania wyborów i godzenia przeciwnych tendencji na dodatek spleciona jest z siecią zależności z innymi ludźmi – uczniami, rodzicami, dyrekcją, pozostałymi uczącymi. Wiadomo więc, że zawód nauczyciela (podobnie jak pielęgniarki, lekarza, psychologa, księdza, adwokata...) zalicza się do naprawdę trudnych, gdyż wiąże się z silnymi obciążeniami psychicznymi i fizycznymi. Gdy obciążenia stają się nadmierne, przekształcają się w przeciążenie, mogące skutkować syndromem określanym jako WYPALENIE zawodowe, tj. "...stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który powstaje w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć, rozwijających się w pracy i w obrazie własnym człowieka"\* . O syndromie wypalenia może świadczyć między innymi rosnąca niechęć wobec chodzenia do pracy, niezadowolenie z siebie połączone z poczuciem winy, ciągłe zmęczenie niezależne od stopnia wkładanego wysiłku, nasilające się zniechęcenie, drażliwość, ponadto wcześniej nieobecna złość na wychowanków lub cyniczny, wyższościowy do nich stosunek. Tym uczuciom towarzyszą zazwyczaj różne objawy somatyczne: częste niespecyficzne bóle głowy, infekcje, problemy z trawieniem, bezsenność, itp

Osobie, która wykonuje swój zawód z całym zaangażowaniem, wkłada serce w pracę na rzecz innych ludzi, poświęcając im swój czas i pełną uwagę, trudno przyjąć bez niepokoju przytoczoną definicję i listę objawów. Jest w nich przecież groźba negatywnych skutków własnej bezinteresownej szlachetności oraz informacja o możliwości powstawania przykrych uczuć, których większość świadomie unika. Tymczasem w niesprzyjających

okolicznościach rozwijają się one niezależnie od postanowień i osobistych intencji.

Podkreślmy jednak, że tylko wówczas, gdy pracownik dopuści do przeciążenia. Problem tkwi bowiem w sposobie organizowania i przeżywania swego życia zawodowego. Wypalenie grozi głównie tym pracownikom, którzy na starcie mieli nierealistyczne, wyidealizowane wyobrażenia o swojej drodze zawodowej. Inni niestety też na to zjawisko są narażeni, zwłaszcza ci, którzy nie znajdują wsparcia we własnym środowisku zawodowym, są skłócenii ze współpracownikami, a przełożeni wobec nich – nieprzychylni; gdy wymagania rosną a granice obowiązków są niejasne. Do wypalenia prowadzić może także brak wyraźnych sukcesów i perspektyw awansu oraz rutyna, a ponadto niewystarczające możliwości szczerzej wymiany myśli w pracy i o pracy.

Na szczęście wiadomo, jak zapobiegać tym wszystkim trudnym zjawiskom. Najważniejsze, by nie dopuścić do powstania i narastania objawów. W profilaktyce wypalenia zawodowego zdają egzamin wszystkie te sposoby, które służą wzrostowi samooceny, a także rozwojowi osobistemu, samorealizacji, dają szansę na przeżywanie radości, umożliwiają też prawdziwy relaks. Zaleca się na przykład podtrzymywanie kontaktów pozazawodowych i to z ludźmi pogodnymi, optymistycznie usposobionymi do życia! Jakże to proste i trudne zarazem, zwłaszcza w Polsce, gdzie ludzie umawiają się, by sobie ponarzekać... Warto ponadto uprawiać sport, jogę, zapewnić sobie kontakt z naturą. Niezależnie poświęcić czas na kontakt ze sztuką, ale absolutnie nie po to, by mieć kolejny temat na wypracowanie uczniowskie czy lekcję wychowawczą! Warto też nauczyć się relaksacji, która daje świetne efekty tak fizyczne (odprężenie), jak i psychiczne (uspokojenie, skupienie) I niech powszechny brak czasu nie będzie wymówką – relaksacja wymaga poświęcenia jedynie 25 minut dziennie.

Korporacje z myślą o efektywnej, rytmicznej pracy organizują dla swoich załóg aktywny wypoczynek: sportowe zawody, szkołę przetrwania, pikniki, itp. Osoby zatrudnione w tzw. budżetówce, zajmujące się oddziaływaniem na ludzi, w tym nauczyciele, o swój wypoczynek zadbać muszą na ogół same, świadomie dobierając formy i sposoby wzbogacania swojego życia o pozazawodowe zainteresowania. Tylko czy to nie jest kolejna sprzeczność: Siłaczka na siłowni?!

\* cyt. za Jörg Fengler, Pomaganie mężczy. Wypalenie w pracy zawodowej, GWP, Gdańsk 2000.

**Renata Rosa-Chłobowska**



## Planowane zajęcia grupowe w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w roku szkolnym 2015/2016

1. **Zajęcia dla dzieci zdolnych z klas III**, w I i II semestrze, Julia Kozakiewicz Małgorzata Kurzawińska-Winiarska.
2. **Socjoterapia dzieci z klas V i VI**, październik 2015 r. - maj 2016, Ewa Korczyńska, Kinga Swół.
3. **Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne**, I semestr, Anna Froń, Joanna Gębik.
4. **Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne**, I semestr Anna Miłkowska, Katarzyna Berdys.
5. **Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne**, II semestr, Ewelina Bieniek-Lorek, Anna Miłkowska, dla rodziców z dziećmi w wieku przedszkolnym.
6. **„Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”**, I semestr, Ania Miłkowska, Ewelina Bieniek-Lorek, dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.
7. **Zajęcia Metodą W Sherborne**, II semestr rok szkolny 2015/16, Barbara Preisner, Elżbieta Marzec, dla dzieci 5-7 lat.
8. **Jak lepiej zrozumieć dziecko. Warsztaty dla rodziców**, II semestr roku 2015/2016, Katarzyna Tomaszek, Patryk Gramont.
9. **Warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży gimnazjalnej i ponagminazjalnej.**  
*1) Komunikacja. 2) Rozwiązywanie konfliktów. 3) Radzenie sobie ze stresem. 4) Jak budować pozytywne relacje z ludźmi.* Terminy zajęć: cały rok szkolny w formie miesięcznych kursów 1x w tygodniu. Katarzyna Tomaszek, Patryk Gramont.
10. **Szkoła dla rodziców dzieci nadpobudliwych**, Filia, październik- grudzień 2015, A. Fabjaniak, W. Kaszowicz.
11. **Być Mamą – warsztaty dla mam małych dzieci**, Filia, listopad- styczeń 2015/16, 10 spotkań w oparciu o program Fundacji Dzieci Niczyje , W. Kaszowicz, R. Fyda Nowak.
12. **„Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice” – warsztaty dla rodziców wg programu Bez klapsa Fundacji Dzieci Niczyje**, Filia, marzec- kwiecień 2016, A. Osys-Fabjaniak, W. Kaszowicz.
13. **Terapia logopedyczna – pedagogiczna dla uczniów z klas IV-VI z trudnościami w czytaniu i mówieniu**, I półrocze, Maria Foryś.
14. **Terapia pedagogiczna dla uczniów z klas IV - VI z trudnościami w pisaniu i czytaniu**, I półrocze, Maria Foryś.
15. **Zajęcia dla uczniów zdolnych z klas IV -VI z współwystępującą dysleksją - trening twórczego myślenia z terapią pedagogiczną - program autorski (VI edycja)**, II półrocze, Maria Foryś.
16. **Szkoła dla rodziców-edycja wiosenna**, Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Beata Żurawel.
17. **Szkoła dla rodziców-edycja jesienna**, Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Beata Żurawel.
18. **Grupa Wsparcia dla rodziców po szkole dla rodziców**, Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Beata Żurawel.
19. **Szkoła dla Rodziców – grupa wsparcia**, cały rok szkolny , K. Krzyształowicz, J. Porębska.
20. **Grupa dla pedagogów szkół podstawowych**, październik 2015-czerwiec 2016, 1xw miesiącu, Dorota Wójcik –Słonina.
21. **Dziecięca grupa rozwojowa /dzieci z problemami adaptacyjnymi/klasa I**, II SP, I semestr Halina Seweryn i Zuzanna Wcisło.
22. **Sobotnie warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych**, II semestr.
23. **Grupa wsparcia dla rodziców po warsztatach dla rodziców dzieci nadpobudliwych**, cały rok szkolny, Renata Fyda- Nowak, Małgorzata Korycińska.

Zapisy w sekretariacie Poradni. Zapraszamy!