

Spis treści:

- 1. Radość od poranka-smakowanie chwili - Izabela Wiltosz-Mozych***
- 2. Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?- Elżbieta Występ-Kolago***
- 3. Rozwód – jak pomóc dziecku go przeżyć - Ewelina Pakosz-Szydłowska***
- 4. Samookaleczanie młodzieży- Magdalena Plich***
- 5. Nie opuszczaj mnie- Małgorzata Tomaszewska***
- 6. Zanim podejmiesz decyzję przemyśl jej konsekwencje czyli o skutkach wyjazdów zarobkowych rodziców – Jolanta Sajkowska***
- 7. Między pasją a uzależnieniem - Mirosława Bubak***
- 8. Zagrożenia dzieci i młodzieży przemocą płynącą z Internetu. Podstawowe czynniki chroniące – Ewa Golbik-Madej***
- 9. Spotkania konsultacyjne – dobre otwarcie procesu psychoterapii - Artur Kulig***

Wstęp:

Problemy, z jakimi się stykamy w swojej pracy jako terapeuci, były inspiracją do szukania wiedzy i napisania artykułów do biuletynu.

Chcemy, żeby nasze doświadczenia posłużyły innym osobom, które mogą je wykorzystać w pracy z rodzicami i dziećmi.

„Radość od poranka-smakowanie chwili”

Opracowanie: Izabela Wiltosz-Mozych

Jak dobrze wstać
Skoro świt
Jutrzenki blask
Duszkciem pić
Nim w górze tam
Skowronek zacznie tryl
Jak dobrze wcześniej wstać
Dla tych chwil
„Radość o poranku”
tekst: Janusz Kofta

Czy odkrywanie radości życia w każdej sytuacji jest możliwe?! Czy umiejętność smakowania chwili to dar niebios, czy wynik naszych starań?! Mam wrażenie, że dla większości osób pojęcie radości życia i jej występowanie kojarzy się tylko z pewnymi, niezwykłymi wydarzeniami, które w znaczący sposób zmieniają nasze życia - długo oczekiwany awans zawodowy, matura zdana na 90-100%, I miejsce w zawodach sportowych.

Jednak jest to najczęściej stan chwilowy, który umyka zaraz po zakończeniu oddziaływania pozytywnego bodźca i zaczyna się... codzienna mantra narzekania. Prawdą jest, że wiele osób zmagają się z chorobami, przytłaczającymi problemami, lękami, przeżyтыми traumami, które często wydają się przerastać ludzkie możliwości.

Zadaję zatem pytanie: czy ciągle patrzenie przez „czarne okulary” cokolwiek zmieni?

Czy jednak należy podążać za Philem Bosmanem, który twierdzi, że **„żadna noc nie może być aż tak czarna, żeby nigdzie nie można było odszukać choć jednej gwiazdy. Pustynia też nie może być aż tak beznadziejna, żeby nie można było odkryć oazy. Pogódź się z życiem, takim jakie ono jest. Zawsze gdzieś czeka jakaś mała radość. Istnieją kwiaty, które kwitną nawet w zimie.”**

Nie mam prawa i nie chcę umniejszać rangi kłopotom, z którymi zmagają się wiele osób. Chcę jednak podkreślić, że radość życia można odkryć mimo wszystko!

Kawa w ulubionej filiżance, poranny promień słońca, chwila w samotności po ciężkim dniu, kilka głębokich oddechów, intrygujący zapach, czy jakakolwiek inna mała rzecz, którą potrafimy dostrzec i poczuć może zmienić nasze nastawienie do świata.

Żeby tak się stało trzeba się na chwilę zatrzymać i zacząć rozbudzać w sobie wrażliwość i radość z pozornie nic nie znaczących chwil. Następnie pielęgnować te umiejętności starannie i zachłannie.

A potem nie wiedzieć skąd pojawi się wiara, że pomimo wszystko musi mi się udać. Aha..... i pamiętaj, że szczęście znajduje się w Tobie.

Życzę przyjemności ze smakowania chwili i radości od poranka, aż do zawsze.

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

Opracowanie: Elżbieta Występ-Kolago

Moje dziecko nie wierzy w siebie, nie radzi sobie z problemami, nie ma motywacji do wysiłku, co mam robić? jak go dowartościować? – pytają rodzice.

Poczucie własnej wartości to adekwatna ocena siebie – świadomość swoich zalet i wad, możliwości i słabości. Nie mamy tej świadomości na wyposażeniu genetycznym, uczymy się jej każdego dnia. W trakcie procesu wychowania dziecko uczy się postrzegać własną osobę. Świadomie i nieświadomie chłonie komunikaty zarówno słowne, jak i bezsłowne, wysyłane codziennie przez rodziców i inne osoby z otoczenia dziecka.

Szacunek do siebie samego, wiara w swoje możliwości generują dobre samopoczucie, a także pragnienie osiągnięcia sukcesu. Zwykle ludzie, którzy myślą o sobie dobrze, są bardziej szczęśliwi, mają lepszą motywację, niska samoocena utrudnia zaś realizację własnego potencjału i osiąganie celów. Ludziom z poczuciem własnej wartości łatwiej nawiązywać relacje międzyludzkie, tworzyć stałe i stabilne związki, odnieść sukces, odczuwać radość i optymizm. Warto więc wspierać dziecko i przyczyniać się do budowania poczucia jego wartości.

Proponuję garść wskazówek wspierających poczucie własnej wartości u dzieci:

- Stwarzaj bezpieczne, stabilne, kochające środowisko domowe. Od wczesnego dzieciństwa okazuj dziecku, że jest kochane, poświęcaj uwagę, przytulaj, całuj.
- „Mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi” (Janusz Korczak) – twoja wiara w dziecko doda mu skrzydeł.
- Nie porównuj dzieci – ani do rodzeństwa, ani do kolegi, sąsiada czy kuzyna. Pokaż mu, że jest niepowtarzalne. Warto za to porównywać postępy dziecka i pokazywać mu, że dzisiaj umie to, co jeszcze miesiąc temu było tak trudne.
- Uważaj na słowa – zwroty: „ty zawsze”, „ty nigdy” są niesprawiedliwe i krzywdzące i powinny zniknąć ze słownika rodziców.
- Miej wobec dziecka realne oczekiwania – by nie wzbudzać w nim poczucia winy czy porażki.
- Wprowadzaj i konsekwentnie przestrzegaj ustalonych zasad – dziecko czuje się pewnie i stabilnie w środowisku, które jasno wyznacza reguły postępowania. Wychowanie, które nie daje ram w postaci ustalonych reguł buduje w dziecku poczucie chaosu.
- Dopuszczaj dziecko do decyzji dotyczących jego osoby - pozwól podejmować decyzje na miarę jego wieku – małemu dziecku pozwól wybrać, czy zje na śniadanie płatki, czy bułkę, 5-latkowi daj możliwość podjęcia decyzji co do koloru spodni, które chce założyć do przedszkola, a starszemu dziecku pozwól zdecydować jak mają wyglądać jego nowe buty. Stwarzaj okazje do takich decyzji i bierz pod uwagę zdanie dziecka.
- Pozwól dziecku popełniać błędy - nie chciej ochronić go za wszelką cenę przed porażką, nie wskazuj lepszej drogi, bo wiesz, że tak będzie lepiej. Wtedy dziecko nigdy nie nabierze pewność, że jego decyzje też mają sens. Nie krytykuj, nie bądź złym prorokiem (*a nie mówiłem?*). Pozwól dziecku wyciągać naukę, która płynie z popełniania błędów. Nie oceniaj i nie ośmieszaj porażek dziecka. Naucz je radzić sobie z porażką, przetrwać nieprzyjemne uczucia.
- Nie krytykuj – jeżeli dziecko zrobi coś niestosownego lepiej powiedzieć „*nie rzuca się zabawkami*”, „*nie niszczy się rzeczy*” a nie stosować uogólnień w rodzaju „*jesteś niezdolny*”, „*mam cię dość*”. Nie wytykaj ciągle błędów, gdy dziecko jest na etapie uczenia się czegoś, wykaż raczej cierpliwą zachętę.

- Pozwól dziecku doświadczać samodzielności, wystrzegaj się nadopiekuńczości – nie wyręczaj w pracach, które może samo wykonać – ubranie butów, zawiązanie sznurówek itp. u małych dzieci, przygotowanie dla siebie kanapek u starszych. Wykazuj cierpliwość, i zaplanuj odpowiednio czas, bo pewnie wykonanie tych czynności zajmie dziecku dużo więcej czasu niż mamie. Dostosuj w miarę możliwości dom tak, by zachęcał do samodzielności. Doświadczenie, że dziecko samo radzi sobie z czynnościami, które do tej pory wykonywali rodzice dodaje pewności siebie i buduje pozytywną samoocenę.
- Proś dziecko o pomoc, np. w pracach kuchennych, domowych, ogrodowych. Unikaj jednak wyręczania się dzieckiem, lecz pokazuj mu, że jest w rodzinie potrzebne.
- Zaakceptuj upodobania i zainteresowania dziecka, jego odmiennosc, indywidualność.
- Doceniaj dziecko zwłaszcza za wysiłek i dobre intencje, nie tylko za osiągnięte rezultaty.
- Nie ignoruj, nie wyśmiewaj uczuć dziecka – doceniaj to, że ci o nich mówi, okaż zrozumienie dla dziecięcego świata. Nie mów „nie przejmuj się”, „nie płacz”, nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, gdy dziecko płacze po upadku nie mów „to nie boli”.
- Chwal szczerze ale i adekwatnie – nieadekwatna pochwała może powodować nieadekwatną, zawyżoną samoocenę. Nie ma obaw, że adekwatna pochwała „zepsuje” dziecko.
- Okazuj, że wierzysz w możliwości dziecka, mów głośno, że da radę.
- Mów otwarcie dziecku, że czegoś nie wiesz, przyznawaj się do porażek – dziecko w ten sposób uczy się, że nie wszyscy muszą być idealni, oraz jak radzić sobie z porażką.
- Mów dobrze o swoim dziecku przy innych, pozwól by dziecko słyszało to mimochodem.
- Unikaj etykietowania np. „moje dziecko jest marnym matematykiem”, „ona jest nieśmiała”. Dzieci z taką etykietą będą tak zaszufadkowane i często będą udowadniać, że tak właśnie jest.
- I na koniec – to, co musi być podstawą i początkiem - zadbaj o własne poczucie wartości. Trudno budować poczucie wartości u dziecka, jeżeli rodzice sami mają problem z samooceną. Warto polubić siebie i być wzorem dla dziecka.

Rozwód – jak pomóc dziecku go przeżyć

Opracowanie: Ewelina Pakosz-Szydłowska

Rozwód staje się coraz powszechniejszym, a zarazem coraz bardziej akceptowanym zjawiskiem w naszym społeczeństwie. Obecnie szacuje się, że w krajach zachodnich doświadczenie rozvodu rodziców będzie udziałem blisko 30% dzieci przed ukończeniem przez nie 16 roku życia. Rozwód związany bywa z wieloma traumatycznymi wydarzeniami, zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców, wymuszającymi zmiany w rodzinie i konieczność adaptacji do nowej sytuacji. Większość dzieci, przynajmniej przez pewien czas, będzie je odczuwało jako negatywne doświadczenie w swoim życiu. Pamiętajmy jednak, że reakcje dzieci na sytuację rozvodu rodziców są bardzo indywidualne. Będą one zależały m.in. od wieku dziecka, jego temperamentu i cech charakteru, jego dojrzałości emocjonalnej i przeżytych wcześniej doświadczeń, a przede wszystkim od stylu, w jakim rozstawać się będą rodzice. To, co w sytuacji rozvodu wpływa najbardziej negatywnie na dzieci, to wbrew pozorom wcale nie jest rozstanie z jednym z rodziców. Negatywny wpływ zaczyna się dużo wcześniej, zanim nastąpi formalny rozwód. Badania psychologiczne jasno wskazują, że najgorsze dla dziecka jest bycie świadkiem i uczestnikiem konfliktu między rodzicami. Co ciekawe, także dzieci z pełnych rodzin, w których panuje konflikt przejawiają więcej problemów z zachowaniem. Dzieci z rodzin rozbitych, ale bez konfliktów są lepiej przystosowane, niż dzieci z rodzin pełnych, ale żyjących w ciągłym napięciu, z awanturami i kłótniami.

O czym więc powinni wiedzieć rodzice, jeśli już zdecydują się na rozstanie?
- Dzieci przeżywają rozwód zupełnie inaczej niż dorośli. Nie traktują go jako drugiej szansy, jaką bywa on zwłaszcza dla rodzica, który opuszcza rodzinę. Wyjątkiem jest rozwód w sytuacji, gdy w rodzinie występuje przemoc bądź alkoholizm. Wtedy wyjście z toksycznego otoczenia jest szansą na bezpieczne, spokojne życie. W innych przypadkach dzieci zazwyczaj przeżywają rozwód jako bolesne doświadczenie.

- Dzieci często nie rozumieją powodów rozstania, zwłaszcza jeśli w domu nie było jawnego konfliktu. Duża część rodziców nie przygotowuje dzieci do takiej sytuacji, niczego nie tłumaczy, nie wyjaśnia, nie pomaga w budowaniu realistycznego myślenia o życiu po rozstaniu. Zdarza się, że rodzic wyprowadza się z domu bez uprzedzenia i pod nieobecność dziecka. Doznaje ono wówczas urazu, który mógłby być zminimalizowany, gdyby rodzice odpowiednio przygotowali je na tę sytuację.

- Dzieci tracąc strukturę rodziny, tracą poczucie bezpieczeństwa. Rodzina stanowi fundament, dzięki któremu dziecko przechodzi kolejne fazy rozwojowe od pełnej zależności po niezależność. Struktura rodziny jest oparciem dla budowania tożsamości dziecka, bazą wypadową do eksperymentowania w świecie, źródłem wzorców, które dziecko przenosi w swoje dorosłe życie. Daje wyposażenie w postaci zasad, wartości, stylu życia. Pozbawione tej struktury dziecko doświadcza chaosu i zachwiania poczucia bezpieczeństwa. Czuje się zagubione, w jego głowie pojawiają się różne pytania - „Jak teraz będzie”? „Co jest w życiu ważne”? „Komu ufać”? „Czyje normy i wartości są obowiązujące”? Reakcją dziecka bywa bezradność i uzasadniony lęk o przyszłość.

- Gdy rodzice się rozwodzą dzieci mogą doświadczać poczucia odrzucenia. Zwykle trudno im oddzielić sprawę rodziców od swoich i traktują rozwód jako działanie skierowane przeciwko nim. Poczucie bycia odrzuconym dotyczy głównie rodzica, który doprowadził do rozvodu i zdecydował się opuścić rodzinę. Dzieci tęsknią za nim i boją się, że już nigdy go nie zobaczą. Życie pokazuje, że ma on rzeczywiście znacząco mniejszy kontakt z dziećmi i wpływ na ich życie.

- W okółrozwodowym zamęciu dzieci czują się głęboko osamotnione. Nikt ich nie słucha, nie pyta o zdanie, nie bierze pod uwagę ich uczuć, nie ma dla nich czasu. Rodzice, pochłonięci własnymi uczuciami, układaniem nowego życia, a często walką z partnerem, zwykle nie są w stanie wspierać ich w tym trudnym momencie. Często są obok dzieci w pozornym kontakcie. W tym wszystkim dzieci czują się mało ważne. Odczuwają niemoc, brak wpływu na rzeczywistość – nie mogą bowiem zmienić decyzji rodziców.

- Wiele dzieci obwinia się za rozpad związku rodziców. Dziecko potrafi łatwo przypisać sobie odpowiedzialność za istnienie konfliktów między rodzicami, szczególnie, gdy słyszało, jak kłócili się o sposoby jego wychowywania. Ale i bez tego jest w stanie powiązać ze sobą różne zdarzenia o negatywnym wydźwięku emocjonalnym i w nich upatrywać powodów (często absurdalnych)

rozpadu rodziny. Pole do szukania winy jest tym większe, im mniej dziecko rozumie rozwód i gorzej jest do niego przygotowane.

W konfliktach między rodzicami dzieci przeżywają konflikty lojalności. Żal im rodzica, którego uważają za bardziej cierpiącego, porzuconego. Mają poczucie, że powinny go wspierać, szczególnie gdy ten – wprost lub pośrednio, domaga się od dziecka zajęcia jakiegoś stanowiska. Ale dzieci chcą też utrzymać więź z drugim rodzicem, potrzebują go, tęsknią za nim, czasem martwią się o tego który odszedł. Bywa, że ukrywają nawzajem przed rodzicami swoje pozytywne nastawienie do drugiego rodzica, w obawie, że dobra relacja jest nie w porządku.

Badania Judith Wallerstein pokazały, że dla dziecka rozwód nie jest jedynie okresowym kryzysem, który minie, gdy sytuacja się uspokoi i nie pozostawi po sobie śladu. Ma swoje bezpośrednie i odroczone w czasie skutki dla rozwoju i funkcjonowania dzieci. Ale też nie musi oznaczać cierpienia do końca życia. Jakość dziecięcych doświadczeń zależy od tego, jak sami rodzice poradzą sobie w trakcie i po rozwodzie. Czy rozstaną się w sposób w miarę niekonfliktowy, czy przez następne lata będą pielęgnować wzajemne urazy i szkodzić sobie nawzajem. Czy będą potrafili zaspokajać materialne i emocjonalne potrzeby dzieci, czy skupią się na własnych emocjach i wyzwaniach nowego życia. Wreszcie – czy staną na wysokości zadania by współpracować ze sobą jako rodzice, stosując żelazną zasadę, że z dzieckiem nie można się rozwieść, bo rodzicielstwo to decyzja na całe życie. Jeśli tak, to stwarzają szansę, by ich dzieci zasiły grono tych, którzy w dorosłe życie wchodzi bez traumy.

Na zakończenie – ogólne zasady dotyczące tego, jak postępować, aby zminimalizować koszty negatywnego wpływu rozwodu na dziecko:

1. Unikaj sporów sądowych o dziecko.
2. Nie każ mu podejmować decyzji, z kim chce mieszkać.
3. Ogranicz do minimum liczbę zmian, z jakimi musi się uporać.
4. Dbaj o kontakty dziecka z drugim rodzicem. Nawet jeśli jesteś z nim w konflikcie – inicjuj kontakty i zachęcaj dziecko do nich.
5. Nie mów źle o drugim rodzicu przy dziecku.
6. Konflikty z byłym partnerem redukuj do minimum, zwłaszcza przy dziecku.
7. Nie używaj dziecka jako posłańca, szpiega czy kontrolera byłego partnera.
8. Nie przekazuj przez nie informacji drugiemu rodzicowi, bo w sprawach dziecka musicie porozumiewać się sami między sobą.
9. Nie rób z dziecka swojego sojusznika w walce z byłym partnerem.
10. Dużo rozmawiaj z dzieckiem. Bądź gotów na przyjęcie jego myśli i emocji, nawet jeśli są trudne.
11. Pogódź się z podobieństwem dziecka do byłego partnera i nie wypominaj mu tego.
12. Staraj się podtrzymywać kontakty dziecka z dalszą rodziną, zarówno swoją, jak i byłego partnera.
13. Podkreślaj, że rozwód dotyczy współmałżonków, a nie rodziców – nimi pozostaje się do końca życia.
14. Rozważnie i taktownie wprowadzaj nowych partnerów do życia twojego dziecka.
15. Uzbrój się w cierpliwość – to czas próby i wzmożonej agresji dziecka! Najgorszy jest pierwszy rok po rozwodzie. Pamiętaj, że czas leczy rany.

**I na koniec sentencja:
„Mężem lub żoną można przestać być. Ojcem i matką jest się na zawsze”.**

Artykuł opracowano na podstawie:

1. M.Tański, A.Szelągowska, R.Milewski, S.Kordasiewicz, M.Roliard „Dziecko w rozwodzie - poradnik dla rodziców”, wyd. Fundacja Partners Polska
2. D.Ziółowska-Maciaszek „Skutki rozwodu dla dzieci” artykuł ze strony internetowej www.rozwodpoczekaj.org.pl
3. M.Śniegulska „Rozwód – 10 przykazań dla rodziców” artykuł ze strony internetowej www.swps.pl/strefarodzica/

Samookaleczanie młodzieży

Opracowanie: Magdalena Plich

Samookaleczenie to celowe uszkodzenie własnego ciała, akt autoagresji.

Własne doświadczenia zawodowe pokazują, że temat samookaleczeń budzi wiele, trudnych emocji, odczuć, myśli.

Samookaleczenia można porównać do wierzchołka góry lodowej. Zadawanie sobie bólu widzimy tak jak wierzchołek wystający ponad powierzchnię wody. Natomiast ta część góry lodowej, która znajduje się pod powierzchnią nie jest łatwo dostępna i nie dla każdego. Analogicznie można odnieść to do emocji, cierpienia wewnętrznego, ran psychicznych, bólu wewnętrznego, silnego napięcia emocjonalnego, których doświadcza osoba samookaleczająca się. Takie destrukcyjne działania pełnią ważne psychologiczne funkcje, m.in.: pomagają zredukować napięcie emocjonalne i stres, ułatwiają radzenie sobie z przeżyciami, które wydają się nie do zniesienia, uwalniają od nieprzyjemnych uczuć (np. gniewu, wstydu) lub pozwalają coś poczuć (w przypadku osób doświadczających „emocjonalnej pustki”), odwracają uwagę od problemów. Postrzegane są również jako środek pomagający utrzymać się przy życiu, także dają okazję do zaopiekowania się sobą, poprzez opatrywanie ran; pełnią funkcję samokarania. Czasem (ale nie zawsze) mogą im towarzyszyć myśli samobójcze.

Z praktyki wynika, że najboleśniejszym doświadczeniem nastolatków dokonujących aktów autoagresji jest przytłaczające poczucie osamotnienia i niezrozumienia.

Sposoby zadawania sobie ran bywają różne, m.in.

- najczęściej nacięcia na skórze przedramion, nadgarstków, nóg, dłoni,
- przypalanie papierosem,
- drapanie,
- wbijanie sobie ostrych przedmiotów lub połykanie ich,
- bicie,
- działania bardziej zakamuflowane, takie jak np. nałogi, zaniedbania, szkodliwe nawyki żywieniowe.

Jeśli stosujesz samookaleczenia i jesteś gotów szukać pomocy:

- zwróć się komuś zaufanemu, najlepiej komuś dorosłemu (może to być ktoś bliski, pedagog szkolny, ulubiony nauczyciel, któryś z członków rodziny),
- spróbuj zrozumieć dlaczego to robisz, w jakich sytuacjach i jakiego rodzaju emocje się z tym wiążą. Odkrycie przyczyny pomoże znaleźć rozwiązanie,
- ucz się rozpoznawać swoje emocje. Staraj się rozumieć jaki jest związek twoich emocji z twoimi czynami i tym, co dzieje się wokół ciebie,
- znajdź nowe sposoby radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami, np. słuchaj muzyki, maluj, rysuj, zacznij prowadzić pamiętnik, zapisz na kartce swoje emocje, a potem ją podrzyj,
- jeśli tniesz się, aby rozładować złość lub napięcie to możesz ćwiczyć, zaopatrzyć się w piłeczkę antystresową,
- jeśli czujesz się samotny to zadzwoń do przyjaciela, porozmawiaj z kimś, szukaj wspierającego towarzystwa,
- jeśli potrzebujesz się uspokoić, ukoić nerwy to weź przyjemną kąpiel, zjedz coś dobrego, pobaw się z kotem lub psem, wyjdź na spacer,
- szukaj swoich sposobów, które pomogą Ci obniżyć napięcie,
- **SKORZYTAJ ZE SPECJALISTYCZNEJ POMOCY.**

Okaleczanie się wywołuje wiele skrajnych reakcji otoczenia, są to m.in.: nie zauważanie problemu (bardzo powszechne), wpadanie w panikę, zwiększona kontrola, nadmierne obserwowanie nastolatka i podejrzliwość, niechęć do kontaktu, lęk, niepokój, obawy, złość, niezrozumienie, a przede wszystkim strach i niewiedza jak się zachować, jak reagować.

Jak reagować, żeby nie zaszkodzić?

- nie krzycz; jeśli ktoś robi sobie krzywdę to jest to wołanie o pomoc,
- spróbuj spokojnie poszukać rozwiązania,
- w rozmowie z nastolatkiem pokaż, że zależy Ci na kontakcie,
- nazwij problem; pokaż że zauważasz np. nacięcia na skórze, bandaże, plastry, chustki na rękach, dodatkowe bransoletki, chodzenie w bluzie z długim rękawem w upalny dzień, żyletki w pokoju itp.,
- okaż, że zależy Ci na zrozumieniu, że naprawdę chcesz się dowiedzieć, co czuje i czego doświadcza nastolatek,
- okazuj szacunek, bądź delikatny, nie okazuj paniki,
- okaż zainteresowanie, gotowość do wysłuchania,
- zadeklaruj gotowość do szczerzej rozmowy w każdej chwili (ale tylko jeśli naprawdę ją masz),
- zachęcaj do kontaktu ze specjalistą (pedagog szkolny, psycholog szkolny, psycholog w poradni),
- usłysz co ma do powiedzenia nastolatek, nie skupiaj się na tym co ty chcesz powiedzieć i na swoich emocjach,
- nie bagatelizuj problemu. Nastolatek nie robi tego po to, aby Cię zdenerwować ani zrobić na złość, on cierpi i sobie z czymś nie radzi,
- spróbuj zrozumieć na czym polega problem,
- odpuść wymagania, a okaż więcej ciepła.

BIBLIOGRAFIA:

- materiały szkoleniowe z zajęć dotyczących interwencji kryzysowej prowadzonych przez Metis,
- Samouszkodzenia. Istota. Uwarunkowania. Terapia. – A. Suchańska, J. Wycisk

Nie opuszczaj mnie

Opracowanie: Małgorzata Tomaszewska

Strach przed rozstaniem z mamą to uczucie, którego doświadcza dziecko od momentu, gdy zaczyna zdawać sobie sprawę, że ono i mama to dwie odrębne osoby. Dzieje się tak już około szóstego miesiąca życia. Ten lęk przybiera różne formy i natężenie, a nauka separacji od matki jest żmudna i czasochłonna.

Zwykle pod koniec wieku przedszkolnego, dziecko osiąga dojrzałość wystarczającą do tego, ażeby poradzić sobie ze swoim niepokojem, gdy mama na chwilę wychodzi po zakupy. Jednak mnóstwo dzieci - także w młodszym wieku szkolnym – gwałtownie protestuje na drobną rozłąkę z rodzicem. Bywa, że taka sytuacja jest traktowana przez nie, jak prawdziwy kataklizm.

Dlaczego tak jest? Co dzieje się w rodzinach, w których dzieci boją się oddzielić od mamy? Odpowiedzi na te pytania poszukamy analizując kilka najczęściej spotykanych matczyńskich profili.

1. Jestem, bo jestem mamą.

Kiedy dziecku coś upadnie, woła mamę, a ona przychodzi i podnosi. Gdy dziecko domaga się w danej chwili zainteresowania, matka zawsze przerywa swoje zajęcie i rezygnuje ze swoich planów. Matka nie rozstaje się z nim – kiedy zaczyna zajmować się własnymi sprawami, dziecko wpada w rozpacz. Najczęściej z zabawkami, czy przyborami szkolnymi wędruje za mamą.

Czasami mama narzeka, że jej dziecko jest mało samodzielne, lecz w gruncie rzeczy przeraża ją perspektywa rozluźnienia łączących ich więzi. Lęk dziecka tak naprawdę jest odbiciem lęku matki, dla której dziecko staje się najważniejszym pomysłem na życie.

2. Nie poradzisz sobie beze mnie.

„Moje dziecko jest wyjątkowo wrażliwe” – to słowa niejednej matki. Owa wrażliwość „upoważnia” ją do chronienia dziecka przed przykrościami, stresem, smutkiem, a nawet porażką. W dążeniu do tego celu niejednokrotnie zawęża kontakty dziecka z rówieśnikami, ponadwymiarowo je kontrolując, a nawet ingerując w relacje swojego dziecka z kolegami.

Jej stałe czuwanie jest potrzebne, ażeby inne dzieci nie wyrządziły dziecku krzywdy lub nie odrzuciły go. Szybko okazuje się, że razem z nim przeżywa wszystkie dziecięce trudności (czasami nawet, za niego), będąc równocześnie coraz bardziej utrudzoną i wyczerpaną.

Taką postawą mama daje dziecku do zrozumienia, że świat to nieprzyjazne miejsce, a ono samo jest bezpieczne tylko przy niej.

3. Dobra matka tak nie postępuje.

Niektóre mamy czuły się w dzieciństwie zaniedbywane przez swoich rodziców i obiecały sobie, że ich dzieci będą miały lepiej. Większość z nich wie, że aby czuć się dobrze, musi trochę czasu poświęcić sobie. Cóż jednak z tego, skoro często z tego powodu ma poczucie winy wobec dziecka.

„Nie powinnam go zostawiać. Ono mnie potrzebuje. Będzie mu przykro” – myśli mama i zazwyczaj zostaje w domu. Każda podobna sytuacja naznaczona niezdecydowaniem i uległością matki, rzeczywiście wzmacnia w dziecku przekonanie, że gdy ona wyjdzie, grozi mu coś strasznego.

Skąd zatem bierze się lęk przed rozstaniem z rodzicem? Jego „źródło” możemy doszukiwać się w kilku obszarach. Najczęściej są nimi:

- sytuacja, która zostawia uraz na długo (np. nieoczekiwany spóźniony odbiór dziecka z przedszkola)
- reakcja dziecka na duże zmiany zachodzące w jego najbliższym otoczeniu (np. rozwód rodziców, choroba jednego z nich, przeprowadzka)
- nieświadoma postawa matki nie pozwalająca dziecku na niezależność; matka nie umie się pogodzić z tym, że będzie mu coraz mniej potrzebna.

Im dłużej matka i dziecko nie są w stanie oddzielić się od siebie, tym bardziej się od siebie uzależniają. A lęk przed rozstaniem z mamą jest wprost proporcjonalny do zależności od niej. Bo dzieci, które się bardzo boją, mają matki, które bardzo się boją. Jak możemy ułatwić dziecku stawanie się kimś odrębnym, niezależnym, adekwatnie do jego wieku i możliwości? Często „kluczem” do sukcesu w tej dziedzinie jest ojciec, bowiem niezwykle istotne jest to, ażeby odgrywał większą rolę zarówno w życiu matki, jak i dziecka.

Wskazówki dla rodziców:

1. Zachęcaj dziecko do samodzielności; chwal za każdy jej przejaw niezależnie od efektu; każda nowa umiejętność wzmacnia poczucie własnej wartości dziecka.
2. Pielęgnuj jego poczucie niezależności; najlepiej poprzez dawanie możliwości wyboru, pytanie o zdanie w sprawie, podkreślanie szacunku dla jego prywatności.
3. Pozwól dziecku na frustracje i stres. Nie reaguj natychmiast na każdą prośbę o pomoc; zaufaj własnej intuicji, czy możesz jeszcze nie interweniować.
4. Zachęcaj je do eksperymentów, ograniczaj pomysły tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne np. ze względu na bezpieczeństwo.
5. Ustal, jakie zasady i reguły są ważne i stałe w życiu waszej rodziny; bądź stanowcza i konsekwentna. Dziecko, które wie, czego mu nie wolno, jest na pewno spokojniejsze i pewniejsze siebie.

Zanim podejmiesz decyzję przemyśl jej konsekwencje czyli o skutkach wyjazdów zarobkowych rodziców

Opracowanie: Jolanta Sajkowska

Czy chcemy i potrafimy wyobrazić sobie, co tak naprawdę przeżywają dzieci rodziców wyjeżdżających zarobkowo za granicę? Skupieni na konieczności zaspokajania potrzeb życiowych rodziny dorośli nie zawsze rozważają ten aspekt wyjazdu.

Dzieci pozostawiane przez wyjeżdżających rodziców z pewnością odczuwają ogromne poczucie opuszczenia. Czują dezorientację, bo przecież wyjazd bliskiej osoby służy poprawie bytu rodziny. Zatem trzeba być dzielnym dzieckiem, a one czują się odrzucone, niechciane, pozostawione same sobie, niekochane. I nie ma znaczenia, jak oddane i opiekuńcze są babcie, ciocie czy dziadkowie, z którymi zostają. O ile taka opieka jest im dana. Nie pomaga też rekompensata nieobecności w postaci rozmów przez elektroniczne komunikatory czy otrzymywane prezenty.

Decyzja rodziców o podjęciu długoterminowej pracy poza granicami kraju wywiera ogromny wpływ na rozwój psychospołeczny dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Przyjmuje się, że okres nieobecności do dwóch miesięcy nie powoduje poważniejszych szkód, przy dobrym zaopiekowaniu dziecka. Jednak już czas powyżej dwóch miesięcy skutkuje zaburzeniem więzi, a im dłużej tym większe prawdopodobieństwo przejmowania ról nieobecnego przez pozostałego rodzica czy opiekunów, a po ok. roku pojawia się syndrom odrzucenia.

Dla małych dzieci rozłąka z rodzicami lub jednym rodzicem jest wielką traumą. Dla młodzieży gimnazjalnej, która potrzebuje wsparcia rodziców w trudnym okresie dojrzewania jest niebezpieczeństwem samotnego dryfowania w dorosłość. Wszak dzieci dla dobrego rozwoju potrzebują nadzwyczaj bliskiego kontaktu z najbliższymi, poczucia komfortu psychicznego, bezpieczeństwa.

Często psychologiczne skutki dla opuszczonych w taki sposób dzieci są zbliżone do objawów niedostosowania społecznego. Wynika to z braku możliwości realizowania przez rodzica takich funkcji rodziny jakimi są:

- kontrola czyli wprowadzanie reguł, rytmu i dyscypliny, egzekwowanie obowiązków, sprawowanie opieki, dbanie o bezpieczeństwo
- emocjonalność czyli potrzeby akceptacji, miłości, bliskości i bezpieczeństwa.

Typowymi objawami mogą być: niska samoocena, nieufność, tendencje do izolowania się, trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami. Ponieważ dzieci nie potrafią sobie poradzić z tym, co je spotkało, na ogół kryją to w sobie, a potem wybuchają uzyskując chwilowe odreagowanie napięcia i lęku. Na ogół przyczyny wybuchów nie są właściwie rozumiane przez otoczenie, a ich sprawcy postrzegani jako trudne i agresywne dzieci.

Efektom słabego radzenia sobie z emocjami może być wcześniejszy kontakt z alkoholem, używanie narkotyków, a próbą znalezienia grupy dającej stałą obecność i wsparcie będzie wchodzenie w środowiska patologiczne.

Dla dzieci w wieku szkolnym polem bitwy staje się szkoła, wzrasta ilość opuszczanych lekcji, obniża się motywacja do nauki.

Wśród uczniów szkół podstawowych dominują na ogół problemy w nauce i problemy wychowawcze. Nauczyciele gimnazjów dostrzegają przede wszystkim częste wagary i niską motywację do nauki. W szkołach ponadgimnazjalnych występują problemy w nauce i częsta absencja, a także takie problemy jak ucieczki, kradzieże, alkoholizm itd.

Przeżywanie przez dzieci braku codziennej obecności rodziców powodować może m.in.:

- zamykanie się w sobie z objawami depresyjności, drażliwość, izolowaniem się, okaleczanie się, próby samobójcze,

- wejście w negatywne zachowania tj. agresję, wagary, kradzież, bójki, sięganie po używki

To zachowania zbliżone do typowych problemów dzieci niedostosowanych społecznie.

Pozbawienie stałej obecności rodzica wywiera negatywny wpływ na budowanie poczucia tożsamości – kim jestem i kim chcę być? Stawia pod znakiem zapytania własną wartość, czy w ogóle liczę się dla bliskich, skoro mnie zostawili?

Pod znakiem zapytania staje także możliwość przyswajania ról społecznych. Nawet jeśli korzyścią dla dziecka będzie zwiększenie jego samodzielności, to pozbawia się je uczenia relacji partnerskiej. Dziecko lepiej uczy się ich, gdy ma możliwość obserwowania rodzica tej samej płci w najróżniejszych sytuacjach życia codziennego.

Badania wskazują, że najwięcej szkód wyrządza wyjazd matki lub obojga rodziców. Obecność matki oprócz sprawowania przez nią rzeczywistej opieki, jest także źródłem komfortu psychicznego, poczucia bezpieczeństwa, zaspokojenia potrzeby bliskości. Potrzebna jest jej realna obecność dotyk, głos, zapach. Jej udział w codziennym życiu pozwala też dzieciom czerpać z wzoru osobowego. W przyszłości umożliwi to budowanie przez dziecko w sposób pełniejszy swojej roli męża czy żony, ojca lub matki, w zależności od płci.

Nie należy jednak bagatelizować skutków wyjazdu ojca.

Chłopcy pozbawieni kontaktu z ojcem nie mają odpowiedniego wzorca męskiego zachowania się, często tworzą sobie wypaczony obraz, tzw. prawdziwego mężczyzny, który charakteryzuje się nadmierną ilością cech agresywnych. Takie zjawisko charakterystyczne dla chłopców wychowywanych tylko przez kobiety nazywa się „protestem męskim”. Chłopiec tworzy sobie specyficzny obraz mężczyzny i stosując się do niego przerysowuje wiele cech, a przy tym odrzuca to co kojarzy się z matką. Dlatego przeciwstawia się wszystkim zasadom, które wpaja mu matka i zachowuje się agresywnie.

W przypadku dziewcząt stały kontakt z ojcem pozwala im rozpoznawać siebie w relacji z mężczyzną, a to rzutuje na jej późniejsze kontakty z płcią przeciwną.

Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym chcą: „Aby tatuś był w domu, zabierał nas na spacer, wycieczki, do kina, żebyśmy mogli coś razem zrobić”. Potrzebują kontaktu z ojcem, doświadczać jego miłości, a przy tym potwierdzać swoją wartość i ważność.

Trudno jest budować pozytywny obraz siebie, jako kogoś wyjątkowego, kochanego, wartościowego, gdy mamy i/lub taty nie ma obok. Skutki braku obecności są szczególnie dotkliwe w okresie dorastania, kiedy wcześniejsze etapy życia spowodowały deficyt w sferze samooceny i więzi z tatą – autorytetem. Brak wtedy zaplecza, które pozwoli uniknąć wielu błędów. Dorastający potrzebują ojca, który dostarczy konstruktywnych rozwiązań, wspólnej analizy problemu, męskiego spojrzenia na rzeczywistość. Jego brak nie jest możliwy do zastąpienia.

Zatem podejmując decyzję o wyjeździe zarobkowym bierzmy pod uwagę nie tylko korzyści takie jak zaspokojenie potrzeb ekonomicznych (wzrost poziomu życia, możliwość realizacji aspiracji edukacyjnych i zawodowych dzieci, lepszy start w życie dla dzieci) czy zyski w postaci większej samodzielności członków rodziny, uświadomienia sobie poprzez tęsknotę znaczenia łączącej więzi i relacji, czasami też spokój wynikający z nieobecności, któregoś z członków.

Koszty mogą wielokrotnie przekroczyć zyski. Straty wynikające z braku obecności rodzica są nie do oszacowania.

To co naprawdę możemy podarować dzieciom to uważna, dobra obecność w ich życiu.

W. Danielewicz, 2007, Społeczne konsekwencje migracji zarobkowych [w:] Migracja. Uchodźstwo. Wielokulturowość. Zderzenie kultur we współczesnym świecie. wyd. ŻAK, Warszawa

J. Albert-Lambert, 1985, Tato, gdzie jesteś?, wyd. Rebis, Poznań

http://www.ksiegarnia.difin.pl/imgs_upload/Patologie_eurosieroctwa-fragment

Między pasją a uzależnieniem

Opracowanie: Mirosława Bubak

Pasją czyli bardzo silne, emocjonalne zaangażowanie w wykonywanie czynności, podejmowane aktywności. Silna komponenta emocjonalna sprawia, że wybrane czynności wykonujemy z ogromnym zaangażowaniem, silną motywacją oraz całym spektrum pozytywnych emocji. Jest to ogromna siła energetyczna, która sprawia, że pracuje nam się łatwiej, przelewa pot chętniej, walczy z przeciwnościami i niepowodzeniami z przyjemnością.

Pasją może być praca, nauka, zainteresowania, życie – mówimy, że „oddajemy się pasji”, „robimy coś z pasją” itp. Osoba, która wykonuje coś z pasją, robi to z niezwykle intensywnym zaangażowaniem. Życie z pasją to przejawianie tego zaangażowania w wielu różnych obszarach życia, podejmując się czegoś robimy to z ciekawością, ogromną motywacją i radością, napotykać trudności traktujemy je jako wyzwanie a nie jak problem nie do rozwiązania.

Nie wszyscy ludzie mają pasję, nie wszyscy żyją z pasją. Jak więc to zrobić by mieć/żyć z pasją? Jedną drogą jest to by się z nią urodzić. Można się na nią natknąć w trakcie życia, zarazić, zainspirować. Można również podjąć świadomą decyzję i na pasję się zdecydować.

Niezależnie jednak od przyczyn pojawienia się jej w naszym życiu, jest ona dwubiegunowa.

Z jednej strony pasja jest jak narkotyk, dodaje nam skrzydeł, sprawia ogromną przyjemność, jednocześnie odpręża, poprawia nastrój, jest naszym hormonem szczęścia, wzbogaca naszą osobowość, umożliwia samorealizację. Dlatego też tak łatwo przejść na drugą stronę i nie zauważyć, że nasza pasja stała się nałogiem – uzależnieniem. To co jest dobrą stroną pasji: zaangażowanie, silne pozytywne emocje, duża ciekawość i zainteresowanie, silna potrzeba, pragnienie realizowania pasji jest równocześnie złą stroną nałogu, uzależnienia. Siłą sprawczą pasji jest uruchomienie silnych emocji, w związku z tym ważne jest by wiedzieć jak sobie z tymi emocjami radzić, a przede wszystkim jak je w momentach spokoju wyciszyć i uspokoić. W życiu codziennym warto czasami wracać do spokoju, równowagi i harmonii, pozwoli nam to żyć z pasją, równocześnie nie wypalając się.

Głównym sygnałem zmiany pasji w nałóg jest właśnie nieumiejętność odpoczywania, odprężenia i relaksu. Osoba uzależniona ma stałą, silną potrzebę wykonywania jakiejś czynności (lub zażywania jakiejś substancji), której brak nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Osoba uzależniona, podobnie jak w pasji ma dużą energię skierowaną na poszukiwanie możliwości wykonywania czynności, od której jest uzależniona. Jednak oddanie się tej czynności nie sprawia już tyle przyjemności i radości, ile wcześniej dostarczała (mówimy tu o wzroście tolerancji). Osobę tę pochłania wykonywanie tej czynności bez reszty, kosztem swojego zdrowia oraz konfliktów z otoczeniem. Brakuje jej woli do zaprzestania tej aktywności, podejmuje nieudane próby w tym kierunku. Oszukuje innych i siebie w tym temacie (np. ile czasu siedział na komputerze), usprawiedliwia się (np. brat może, albo ja najpierw robiłem na komputerze zadanie domowe a to się nie liczy). Najbardziej widocznym znakiem jest również izolowanie się od innych ludzi – rodziny, rówieśników, by oddać się swojemu nałogowi.

Natomiast jeśli chodzi o pasję - ludzie pragną dzielić się nią z otoczeniem, poza tym, posiadanie pasji powoduje wzrost prestiżu społecznego. Uzależnienie natomiast to rzecz wstydliva i z reguły ukrywana przed otoczeniem, ponieważ nie lubimy przyznawać się do własnej słabości czy bezsilności wobec nałogu. Uzależnienie możemy uznać jako utratę kontroli nad własnym zachowaniem, którego celem głównym staje się spędzenie czasu na

wybranej aktywności lub zażycie substancji. Pasja jest natomiast dobrowolna, każdy z nas sam decyduje w co ma ochotę się zaangażować, co sprawia mu ogromną radość. Pasja poszerza horyzonty, otwiera na innych ludzi, określa tożsamość człowieka, staje się niejednokrotnie sensem życia. Uzależnienie natomiast zawęża pole widzenia, izoluje od otoczenia, staje się „przekleństwem” życia.

Jest jeszcze jedna różnica między pasją i uzależnieniem, z reguły obie wymagają przeznaczenia pewnych środków finansowych na ich realizację. Jednak w pasji (np. do zwiedzania ciekawych miejsc) osoba realizuje się w granicach jej finansowych możliwości, zbiera pieniądze, kosztem innych rzeczy, by móc wybrać się na kolejną wymarzoną wycieczkę. Bierze pod uwagę, by poprzez realizację swoich marzeń i planów nie urazić innych oraz by odpowiednio zaplanować działanie, by móc w rezultacie czerpać przyjemność z tej wycieczki (najpierw oszczędzam pieniądze – potem cieszę się upragnionym wyjazdem). Natomiast w uzależnieniu priorytetem jest nałóg, dlatego często nie zważając na otoczenie, a czasami nawet na prawo zdobywają środki na realizację swoich aktywności (np. ukradnie mamie z portfela), nie licząc się z konsekwencjami.

Dlatego często jako pierwsi o niepokojącym zaangażowaniu w coś dowiadują się osoby z otoczenia. W przypadku dzieci są to rodzice. Im szybciej zauważymy u dziecka tę subtelną różnicę między pasją a uzależnieniem, tym łatwiej i skuteczniej będzie można dziecku pomóc.

Dlatego Drogi Rodzicu, jeżeli widzisz, że Twoje dziecko:

- Spędza więcej czasu na wybranej aktywności niż wcześniej planowało
- Woli spędzać czas na tej aktywności niż z kolegami i/lub rodzicami
- Zanedbuje swoje obowiązki (szkolne, domowe), bo jest zajęty tą aktywnością
- Otoczenie narzeka, że zbyt dużo czasu na nią poświęca
- Wpada w złość, gdy nie może tego robić
- Wybucha, gdy ktoś mu przeszkadza w jej trakcie
- Jego wyniki w nauce lub innych zainteresowaniach obniżyły się z powodu spędzania czasu na tej aktywności
- Trudno mu oderwać się od niej
- Ukrywa, ile czasu spędził na tej aktywności
- Niedośypia z tego powodu
- Podejmuje nieudane próby jej ograniczenia
- Gdy nie może tego wykonywać jest poirytowany
- Jego relacje z przyjaciółmi, znajomymi pogorszyły się
- Pogorszył się kontakt z rodzicami
- Nie wyobraża sobie życia bez tej aktywności

zgłoś się po pomoc do specjalisty. Ważne jest, by przełamać tabu i szukać pomocy wtedy, gdy tylko zauważymy, że ktoś z naszego otoczenia jej potrzebuje. Ważne też, by rozwijać w dzieciach pozytywne pasje, ale jak we wszystkim trzeba zachować umiar.

Zagrożenia dzieci i młodzieży przemocą płynącą z Internetu. Podstawowe czynniki chroniące.

Opracowanie: Ewa Golbik-Madej

Przemoc w środowisku młodzieży to zjawisko dobrze znane pedagogom. Rozwój nowoczesnych technologii, wraz z towarzyszącą mu informatyzacją, zmieniły specyfikę znanych nam dotąd zjawisk, w tym stosowanych form agresji rówieśniczej. Szczególnym przykładem takich zmian jest agresja elektroniczna lub cyberprzemoc, które to określenia stosowane są najczęściej zamiennie.

Komunikatory służące natychmiastowej komunikacji komputerowej dostępne są od ponad trzydziestu lat. W latach lat 70. ubiegłego stulecia narzędzie to wykorzystywane było jednak wyłącznie przez naukowców obsługujących sterowane systemem Unix duże komputery. W naszym kraju jako początek tego typu komunikacji można uznać rok 2000, kiedy to została założona firma Ł. Fołtyna o nazwie SMS-Express.com. Firma oferowała wysyłanie esemesów przez sieć.¹

Osoby urodzone po roku 1996, określane są mianem „Pokolenia Z”, „dzieci sieci” lub „cyberdzieci”. Z punktu widzenia potencjalnego zysku, pokolenie to stało się adresatem ogromnej ilości ofert sprzedażowych. Uważane jest powszechnie za pokolenie nowego wzoru relacji konsumenckich. Już niemowlętom dedykowane są elektroniczne gadżety (śpiewające, gaworzące i wydające inne dźwięki). Kilkuletnie dzieci to już doświadczeni internauci, a zdarza się, że i początkujący blogerzy. W takiej sytuacji dziecko bardzo szybko stać się może trendsetterem (żywą reklamą) określonej marki, jeśli od najmłodszych lat było przywiązywane do niej. Tym samym dzieci z „Pokolenia Z” są z natury przygotowywane do surfowania w cyberprzestrzeni, a przy okazji bezbłędnie odróżniają i wartościują poszczególne marki. Jednakże pod względem emocjonalnym dzieci te nie są jeszcze przygotowane do krytycznego przyjmowania docierających do nich informacji,

Ta wirtualna cyberprzestrzeń sprawia, że dziecko ciągle jest w niej niejako zanurzone. To przywiązanie umożliwiające powszechnie wykorzystywane urządzenia, jak: telefon komórkowy, laptop, tablet, odtwarzacz MP3.

Z badań przeprowadzonych w Szkole Wyższej Pedagogiki Społecznej wynika, iż „tzw. cyberdziecko tworzy hybrydę ze swoim elektronicznym gadżetem”. Tym samym dziecko takie potwierdza współczesną zasadę, że jeżeli kogoś nie ma w sieci, to nie istnieje. Według badań, współczesne polskie dziecko spędza w sieci przeciętnie około 7 godzin na dobę. Tym samym tygodniowy czas aktywności tzw. cyberdziecka sięga już 48 godzin. Jednocześnie należy podkreślić, że typowym dla dzieci sieci jest równoległe użytkowanie wielu nowoczesnych elektronicznych narzędzi: komputera, telefonu komórkowego, odtwarzacza MP3, jak również tradycyjnych już – telewizora i radia. W sumie liniowy czas aktywności przekracza 24 godziny, czyli fizyczne granice doby².

„Buszujący” w sieci najmłodszy użytkownicy penetrują w głąb dostępne strony. Odpowiedzialni za te strony specjaliści przygotowują wiele różnorodnych aplikacji i zakładki, których zadaniem jest wciągnięcie użytkownika i zachęcenie go do ich otwierania. W odmienny sposób korzysta z sieci młodzież, która penetruje strony wzdłuż i wszerz, mniej ważna jest dla nich strona główna, natomiast ważniejsze są linki. Otwarcie jednej, konkretnej strony, skutkuje zdecydowanie dłuższym czasem poświęconym na odczytywanie informacji znalezionych w odnośnikach. Taka wzmożona sieciowa aktywność powoduje, że użytkownik staje się mimowolnie odbiorcą około 500 reklam dziennie co skutkuje narzuceniem zachowań przydatnych z punktu widzenia nadawcy. „Język reklamy wykorzystuje środki należące do różnych odmian języka, jednakże nie zawsze ważna jest treść, bowiem twórcy reklam, chcąc zachęcić klienta do zakupu reklamowanego towaru, operują na przykład poetyckimi środkami wyrazu typu metafora czy zabawa słowami”³ Reklamy te rozbudzają pragnienia wpływają na sfery emocjonalne, poznawcze i społeczne dziecka. W takiej sytuacji interes odbiorcy nie jest sprawą pierwszorzędą. Niewątpliwie wywierają wpływ na dziecko i jego rodzinę, szersze środowisko wychowawcze (w tym szkolne). Specjaliści, których zadaniem jest przedłużanie

¹ G. Gajewski: Gadu-Gadu z przyjaciółmi, „Przegląd 2007”, nr 41, s. 51.

² B. Goczał: Modemowe dzieci, „Media i Marketing” 2010, nr 9-10, s. 14.

³ J. Mikuła, E. Szymik: Młodzież w świecie reklamy [w:] Nauczyciel i szkoła. Eds P. Kowalik. Myslowice:GWSP 2006r.

czasu pobytu użytkownika w sieci wykorzystują do tego celu różne narzędzia. Należą do nich na przykład: nakłonienie do udziału w rozmaitych quizach, zabawach i konkursach z atrakcyjnymi nagrodami, a także emitowanie np. animowanych seriali. Bardziej skuteczna jest jednak, z punktu widzenia nadawcy, reklama konkretnego produktu lub marki, której celem jest podtrzymanie kontaktu z marką, a także pozytywne nastawienie emocjonalne do produktu.

Jak wynika z badań G. Róziewicz, polskie dzieci w przedziale wiekowym 8-14 lat wyróżnia fakt bardzo częstego korzystania z Internetu. Aż 60% z nich stwierdza, iż Internet i komputery są „tak ważne, że nie są w stanie wyobrazić sobie świata bez nich”⁴. W przypadku dzieci we Francji i w Niemczech odsetek ten stanowi odpowiednio 35% i 39%, i co bardzo istotne zdaniem autora badań, stan taki jest efektem odpowiednio ukierunkowanej profilaktyki.

O korzyściach płynących z dostępu do Internetu napisano już wiele. O tym jak często są wykorzystywane przez młodych ludzi dostępne w sieci narzędzia służące nauce lub wspieraniu nauki języków obcych. O tym, że dostępne są strony umożliwiające tłumaczenie z dowolnego języka na inny wybrany, a translatory umożliwiają tłumaczenie nie tylko pojedynczych słów, ale również całych zdań czy dłuższych fraz. Także o tym, że w sieci dostępnych jest coraz więcej stron z tzw. e-bookami tj. książkami wirtualnymi, a ich tematyka jest praktycznie nieograniczona. Dostępne są zarówno pozycje dla dzieci, szkolne lektury, beletrystyka, pozycje popularnonaukowe, językowe jak i inne, w tym specjalistyczne opracowania, również wiele tytułów w wersji audio, tj. książek do słuchania, ale także gazety i czasopisma. Co istotne, z części zawartych tam informacji korzystać można nieodpłatnie. Wreszcie o możliwości korzystania z sieci w celu udziału w grupach dyskusyjnych i na forach internetowych oraz możliwości wymiany informacji za pomocą poczty mailowej. Te zalety D. Siemieniecka ujęła w pięć zasadniczych walorów przewyższających inne źródła wiedzy:

- powszechny i nieograniczony dostęp do informacji;
- swoboda wyboru odwiedzanych stron;
- elastyczność czasowa oraz indywidualizacja potrzeb;
- multimedialność przekazu treści kształcenia;
- możliwość wspomagania i rozwoju wielozmysłowego, jak: percepcji zmysłowej, koordynacji, koncentracji, logicznego myślenia, wyobraźni, rozwój zdolności i indywidualnych umiejętności⁵.

Z prowadzonych w minionych latach badań wynika również, że korzystanie z sieci może być twórcze. Jako takie sprzyja rozwojowi kontaktów w świecie realnym. Aktywni internauci mogą mieć bowiem większy dystans do wartości, a także medialnie lansowanych autorytetów. Tym samym potrafią być społecznie i politycznie aktywniejsi od pokolenia telewizorów.

Bez wątpliwości istotnym powodem chętnego korzystania z sieci przez młodych ludzi jest łatwość oraz szybkość pozyskiwania interesujących informacji. Internet proponuje strony wszystkim grupom wiekowym. Dla dzieci: strony zawierające bajki czy kolorowanki, dla młodzieży natomiast: słowniki, encyklopedie, informatory dotyczące rozmaitych dziedzin nauki. Korzystający nie muszą się spieszyć, a przy tym dostęp do jego zasobów mają przez całą dobę⁶.

Te i wiele innych powodów zdecydowały o tym, że media elektroniczne stały się obecnie niezmiernie ważną częścią środowiska wychowawczego i nie ma możliwości odwrócenia tak postępującego trendu, ponieważ efektem takich prób byłoby ograniczenie możliwości dostępu do wiedzy, a co za tym idzie osłabienie dynamiki procesu edukacji dzieci i młodzieży i rozwoju w ogóle. Internet może stanowić i stanowi niezmiernie istotne narzędzie wspomagające w procesie nauczania oraz rozwoju zainteresowań młodych ludzi. Przy tym niezmiernie ważne jest, że jako ogólnie dostępne źródło wiedzy, wyrównuje edukacyjne szanse wielu dzieci z obniżeniem kosztów w porównaniu z tradycyjną edukacją.

Jednakże przy całej świadomości nieodwracalności procesu elektronizacji edukacji obowiązkiem pedagogów jest czuwanie nad optymalizacją warunków rozwoju dzieci i młodzieży.

⁴ G. Róziewicz: Dzieci sieci- specyfika pokolenia, „Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze” 2011, nr 1, s. 16.

⁵ D. Siemieniecka: Technologia informacyjna a twórczość [w:] Siemieniecki B. (red.) Pedagogika medialna, PWN, Warszawa 2008, s. 84.

⁶ W. Strykowski: Pedagogika i edukacja medialna w społeczeństwie informacyjnym [w:] S. Juszczyk (red.): Edukacja medialna w społeczeństwie informacyjnym, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2006, s. 18.

Tymczasem to dobro, które płynie z Internetu niesie zagrożenia, o których coraz więcej się mówi, ale na które nie znajdujemy rozwiązań.

Sam termin „agresja elektroniczna” pochodzi od wyrażenia angielskiego – electronic aggression. J. Pyżalski – jeden ze znawców problematyki, oba te zjawiska definiuje w sposób bardzo ogólny jako wszelkie przejawy agresji z wykorzystaniem technologii komunikacyjnych⁷. Jednakże pozornie synonimy określające to zagadnienie często różnią się zakresami używanych pojęć. Na przykład zjawiskiem znaczeniowo węższym od cyberprzemocy jest nękanie internetowe (online harassment, Internet harassment). Cytowany autor definiuje je jako „działania on-line, których celem jest skrzywdzenie innej osoby, przeciwko której działania te są wymierzone”. Na podkreślenie zasługuje fakt, że w przypadku nękania internetowego istnieje ograniczenie, dotyczące tego, że możliwe jest ono jedynie w sieci, podczas gdy agresja elektroniczna obejmuje wszelkie przejawy agresji z wykorzystaniem technologii komunikacyjnych, np. telefonię komórkową. Jeszcze węższy jest w opinii J. Pyżalskiego znaczeniowy zakres mobbingu elektronicznego oraz cyberbullying. To pojęcie wywodzi się z tłumaczenia angielskich określeń: cyberbullying (zjawisko zastraszania) i Internet bullying, które dotyczy agresywnych zachowań w określonej społecznej grupie, wspólnej tak dla sprawców, jak i dla ofiar. Cyberbullying cechuje przy tym celowość działania sprawcy, powtarzalność tych działań, a także nierównowaga sił⁸. Niezależnie od szczegółów znaczeniowych pojęć używanych do opisu poruszanego zagadnienia przedmiotem analiz niniejszego artykułu jest agresja doświadczana i wyrażana w sieci za pomocą komunikatorów.

Literatura przedmiotu wskazuje bardzo szerokie spectrum tych zagrożeń oraz wiele różnych typologii tych treści. Poniżej zaprezentowano jedną z nich, według której treści niebezpieczne dzieli się na:

- prezentujące pornografię lub przemoc;
- mające charakter rasistowski lub ksenofobiczny;
- nawołujące do popełniania przestępstw;
- promujące faszyzm lub inne totalitaryzmy;
- zachęcające do prostytucji, hazardu, narkomanii;
- z elementami psychomanipulacji (np. sekciarskie)⁹.

Spośród treści niebezpiecznych dostępnych w Internecie najpowszechniej spotyka się pornografię. Internetowe pornograficzne serwisy funkcjonują zgodnie z prawem, brakuje jednak często informacji mających na celu ostrzeżenie dotyczące ich zawartości. Odrębny problem stanowi często spotykana promocja tych serwisów, przez co również dzieci mogą mieć łatwiejszy dostęp do nich. W efekcie młodzi ludzie często mają kontakt z treściami tego typu, a w świetle obowiązującego w naszym kraju prawa narzucanie takich treści osobom nieletnim jest karalne.

Płynące z korzystania z sieci zagrożenia, dotyczą w dużym procencie:

- rozwoju emocjonalnego,
- moralnego, oraz
- relacji społecznych uczniów.

Najbardziej niebezpiecznym w tym kontekście zjawiskiem staje się cyberprzemoc stosowana przez dzieci i młodzież. W celu nękania, znieważania, czy też ośmieszenia używane są materiały filmowe i fotograficzne. Nową formą manipulacji społecznym środowiskiem okazuje się również zmienianie treści komunikatów cyfrowych. Upublicznione w sieci materiały można stosunkowo łatwo poddać obróbce cyfrowej, w rezultacie czego obarcza się atakowanego pierwotnej wersji odpowiedzialnością za zachowania, których się nie dopuścił. Obronę przed tego typu formą ataku utrudnia uniemożliwienie dostępu do tzw. gron. Ofiara mobbingu nie może więc znaleźć grupy wsparcia, gdyż każdego można dostępu do danego grona pozbawić¹⁰.

⁷ J. Pyżalski: Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 41.

⁸ Ibidem, s. 56.

⁹ www.dzieckowsieci.pl

¹⁰ G. Kudlak, S. Tokarski, C. Wiciński: Gry komputerowe a wybrane elementy osobowości młodzieży gimnazjalnej, [w:] Majchrzyk Z., Terlak J.F. (red.) Agresja wirtualna vs realna: Poglądy i badania, Białystok, 2011, Wyd. WSAP, s. 28.

Często cyberdzieci albo stają się ofiarami cyberprzemocy, albo też same są sprawcami tego typu czynów. Ich reakcje na cyberprzemoc przyjmują skrajne formy. Bywa, że brak jest jakichkolwiek form protestu, ale bywa, że dochodzi do wyrafinowanych aktów zemsty. Skrajną reakcją są próby samobójcze, będące na przykład rezultatem znalezienia się w cyberprzestrzeni ich intymnych obrazów. Granice intymności są labilne i nie zależą od racjonalnych kryteriów. Dodatkowym, ale często zasadniczym elementem decydującym o reakcjach bywają emocje. Stąd też tak siła, jak i sposoby i formy reakcji często są wręcz nieprzewidywalne i dla obserwatora mogą być zaskakujące. Bywa to także często utrudnieniem dla instytucji i osób ponoszących odpowiedzialność za poszanowanie i przestrzeganie prawa.

Agresja elektroniczna przejawia się na różne sposoby. Często zdarza się, że przez sprawców lub obserwatorów mogą być odbierane jako żarty i nie jest zauważana ich szkodliwość. Takie kontrowersyjne podejście mogą wykazywać także ofiary agresji elektronicznej. Bez wątplenia jednak należy uznać za przejaw agresji każde zdarzenie, jeśli w jego wyniku wystąpiło czyjeś poczucie krzywdy, ktoś czuje się zraniony. Tak również należy uważać w sytuacji wystąpienia u kogokolwiek poczucia wstydu lub jakiegokolwiek formy lęku.

Obok takich form cyberprzemocy jak: prześladowanie (harassment), kradzież tożsamości (impersonation), upublicznianie tajemnic (outing), śledzenie (cyberstalking), poniżenie (denigration), wykluczenie (exclusion), happy slapping (prowokacje) czy agresja techniczna, spotykane dość powszechnie w sieci zjawisko zastraszania nosi miano cyberbullyingu. Dziecko (choć nie tylko) jest zastraszane przy pomocy różnych urządzeń elektronicznych przez sprawcę/sprawców wywodzących się z tej samej grupy wiekowej. Podkreślić należy całkiem inny charakter tego zjawiska w porównaniu ze zwykłym bullyingiem, kiedy to ofiara jest zastraszana na przykład w szkole czy na podwórku¹¹.

Okazuje się, że zjawisko to pojawia się coraz częściej, jego rozmiary stale rosną. Przyczynia się do tego bez wątpienia rozwój technologii skutkujący łatwiejszym dostępem dzieci i młodzieży do cybergadżetów. Rozmiary zjawiska rosną w każdym środowisku, tak w dużych miastach, jak i w mniejszych miejscowościach. Tym samym zjawisko to stanowi poważny problem dla młodzieży, a w ekstremalnych sytuacjach ofiary nawet decydują się na próby samobójcze (często skuteczne).

Charakterystyczne dla tego zjawiska cechy, zachęcające do korzystania z tej formy przemocy to:

- fakt, że może mieć miejsce wszędzie i o każdej porze dnia,
- jego świadkami może być szerokie grono osób, które porozumiewają się za pomocą urządzeń elektronicznych i postów zamieszczanych w sieci w bardzo szybkim tempie,

Często w intencjach sprawcy może być niezamierzone w skutkach jakie wywoła.

Analiza treści prasowych doniesień, jak również zawartości serwisów internetowych pozwala stwierdzić, że w środowisku młodych ludzi zjawisko to przybiera duże rozmiary i występuje w bardzo wielu różnorodnych formach. Najczęściej wykorzystywane w tym celu kanały to:

- chaty, fora internetowe, blogi,
- wiadomości tekstowe (sms-y),
- rozmowy telefoniczne,
- wiadomości mms
- poczta e-mail
- media społecznościowe (Facebook, Twister)
- fałszywe profile
- komunikatory tekstowe
- kamery internetowe,
- serwisy internetowe (np. Sou Tube),
- gry komputerowe, konsole do gier, świat wirtualny

Nie wiadomo, czy uczucia złości, chęć zemsty czy frustracja są większym złem w roli predyktora cyberprzemocy, czy może nuda, chęć zabawy kosztem innych i ośmieszenie ich z potrzeby zaistnienia wśród rówieśników. Czy gorąca czy zimna przemoc patrząc na to z perspektywy dominujących uczuć. Czy bycie samotnikiem czy liderem. Wszystkie te dramatyczne odniesienia do sytuacji współczesnego młodego człowieka nie są niczym nowym w temacie przemocy. Niepotrzebne też wydają się nowe

¹¹ <http://www.cyberbullying.za.pl/>

rozwiązania. Potrzebne jest natomiast zaspokojenie się o niezaspokojone potrzeby emocjonalne tych młodych ludzi. I tak jak prawnicy dowodzą: nie wielkość kary lecz jej nieuchronność hamuje przestępców, tak można by ukuć w pedagogice hasło, że nie rodzaj czy forma przemocy ma znaczenie lecz pomoc, której zabrakło.

Jak wynika z przeprowadzonych przez autorkę artykułu badań, poziom zagrożenia doświadczaniem przemocy elektronicznej jest bardzo duży. Nie tylko dlatego, że dzieci są agresywne w stosunku do rówieśników z wielu powodów, ale głównie dlatego, że nie radzą sobie z własnymi emocjami w sposób konstruktywny. Wydaje się, że pomysł na wyrażanie złości z użyciem narzędzi elektronicznych, które jest i łatwiejsze i dyskretniejsze i co gorsza modniejsze, jest coraz powszechniejszy, a świadomość konsekwencji stosunkowo niewielka. Przy tym bezradność ofiar przemocy, brak gotowości do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologów, pedagogów oraz ograniczony kontakt w tej, ale i pewnie wielu innych kwestiach z rodzicami, w tym brak świadomości zagrożeń i wiedzy dotyczącej ich praw w tym zakresie jeszcze bardziej ten problem nasila.

Stosowane w praktyce formy ochrony dzieci przed cyberbullyingiem to: rozmowy z dzieckiem o wszystkim co je martwi, zwracanie uwagi na sytuację, gdy dziecko sprawia wrażenie smutnego lub zakłopotanego, zapoznanie się z technologiami używanymi przez dziecko i zrozumienie jak one działają, wdrażanie dziecka do odpowiedzialności za swoje czyny, zachęcanie dziecka do używania tylko moderowanych czatów, przekonanie dziecka do pokazywania rodzicom wiadomości lub emaili o obraźliwej treści, zgłaszania przypadków cyberprzemocy w szkole u operatora internetowego, administratora strony za pośrednictwem której doszło do nadużycia, przekonanie dziecka, aby nie wchodziło w dyskusję z atakującymi je osobami, zmienienie numeru telefonu lub adresu emailowego, zmienienie oprogramowania komputera i jego ustawień bezpieczeństwa, skorzystanie z doradztwa stron takich jak: CyberMentors, ChildLine, Childnet International.

Najważniejszy element systemu mającego za zadanie ochronę dzieci i młodzieży przed sieciowymi zagrożeniami stanowią bez wątpienia rodzice. Dlatego też analiza informacji dotyczących wiedzy rodziców o płynących z sieci zagrożeniach, jak i analiza postaw rodziców wobec tych zagrożeń mogą stanowić podstawę dla tworzenia właściwych profilaktycznych projektów i programów. Cytowane badanie, przeprowadzone wśród uczniów klas szóstych gliwickiej szkoły nie pozwala na optymistyczne wnioski. Bo jakich to mamy rodziców, do których jak wynika z badań tylko co 3-cie dziecko zwraca się w trudnej sytuacji o pomoc, a częściej niż w co drugiej rodzinie nie wiadomo co i jak długo dziecko robi w internecie? Bo jakież to mamy relacje rówieśnicze, w których co piąty uczeń doświadcza gróźb i co piąty świadomie stosuje przemoc w sieci? I jakich to mamy pedagogów skoro dzieci nudząc się, nie radząc sobie z emocjami, problemami lub by być zauważonymi posuwają się do przemocy?

Internet spowodował bardzo wiele zmian w życiu społecznym, również w najmniejszej grupie o szczególnym znaczeniu jakim jest rodzina. Współczesna rodzina ulega szybkim przemianom związanym m. in. z transformacją w kierunku społeczeństwa wiedzy co oznacza dla jej członków nie tylko przystosowanie się do tych przemian, ale także aktywne przygotowanie się do nowych obowiązków, zwłaszcza – rodziców.¹² W dobie tak dynamicznego rozwoju mediów elektronicznych, wiele rodzin nie potrafi poradzić sobie z podstawowymi funkcjami jakie mają do spełnienia: funkcją wychowawczą i opiekuńczą. Większość ludzi dorosłych, pod których pieczęą znajdują się dzieci nawet nie wie, jaki może być wpływ cyfrowych zabaw na kształtującą się u młodych ludzi osobowość. Istotny wpływ wywierać mogą one również na kształtowanie umiejętności uczenia się i koncentracji uwagi. Traktowanie więc cyberprzestrzeni jako modnego źródła rozrywek powoduje lekceważenie występujących wraz z nimi zagrożeń, wpływających na mechanizmy biologicznych i psychicznych uzależnień.

Wiele dorosłych osób zatracza na korzyść świata wirtualnego emocjonalny i społeczny kontakt z własnymi dziećmi. Jak wynika z przeprowadzanych badań, wielu rodziców nie ma nawet pojęcia, w jaki sposób ich dzieci spędzają czas przed komputerem, ani ile tego czasu spędzają w sieci. Brak

¹² A. Andrzejewska: (Nie) bezpieczny komputer – od euforii do uzależnienia, Akademia Pedagogiki Specjalnej, W-wa 2008.

podstawowej nawet wiedzy na temat mechanizmów warunkujących zachowania powoduje, że nie mają również pojęcia o cyberprzestrzennych przyczynach narastającego poczucia obcości własnych dzieci. Uświadomienie im tego stanowi dla rodziców duże zaskoczenie.

W sytuacjach, kiedy pojawia się jakiś kryzys, rodzice mają skłonność do obarczania dzieci winą, podczas gdy to przecież oni sami pozwalają dzieciom na nadmierne korzystanie z komputera i przesiadywanie godzinami przy grach, na forach i w sieci w ogóle. Ale gdy pojawiają się jakieś związane z tym kłopoty, na przykład trudności w nauce, obniżenie ocen itp., kierują pretensje do dzieci. W celu pozbycia się kłopotów i zażegnania kryzysu odcinają dzieciom wówczas dostęp do świata cyfrowego. Cyberdziecko odbiera jednak takie działania jako akt przemocy, co wpływa na osłabienie i tak już nadwątlonych więzi rodzinnych. Postrzeganie rodziców jako bezradnych pojawia się, kiedy ci na powrót pozwalają dzieciom na korzystanie z cybergadżetów. To wszystko oznacza, iż rodzice wykazują postawę roszczeniową, kiedy tak bezpodstawnie liczą, że to dzieci będą korygować swoje naganne postępowanie, podczas gdy to oni sami są przede wszystkim winni zaistnieniu tych sytuacji. Cyfrowy świat jest często wykorzystywany przez rodziców i wychowawców jako „elektroniczny pasterz”, tym samym poddane temu dzieci mogą się czuć i czują się wychowawczo osamotnione.

Bezpieczeństwo uzależnione jest również od właściwego reagowania w przypadku stwierdzonych zagrożeń. Oczywiście ważne jest korzystanie z urządzeń i organizacji wspierających bezpieczeństwo naszych dzieci. Wielu spośród dostawców Internetu ma w swej ofercie usługę rodzinnego filtru. Jest to, oczywiście, usługa opcjonalna, dostępna za dodatkową opłatą doliczaną do abonamentu za dostęp do sieci. Rozwiązanie takie ma tę pozytywną cechę, iż nie wymaga od rodziców żadnej informatycznej wiedzy. Narzędzia blokady treści pornograficznych oferowane przez wybranych dostawców Internetu są już w powszechnej ofercie. Specjaliści twierdzą jednak, że takie filtrujące internetowe treści narzędzia stanowią jedynie pomoc, a ich celem ma być zwiększenie poziomu skuteczności ochrony dzieci przed treściami niepożądanymi. Najważniejszym poziomem ochronnym powinni być sami rodzice. To ich zadaniem jest uświadamianie swych dzieci na temat niebezpieczeństw płynących z sieci. To również rodzice powinni wykazywać zainteresowanie tym, czego dziecko w sieci szuka.

Artykuł jest urywkiem artykułu autorki pt. „Wiedza i doświadczenia cyberprzemocy uczniów klas VI szkoły podstawowej dotyczące cyberprzemocy w wielkim mieście” zamieszczonego w monografii pt. „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w przestrzeni wirtualnej-teoria i praktyka” pod red. Ewy Golbik-Madej, wyd. GWSP Gliwice, 2016 r.

„Spotkania konsultacyjne – dobre otwarcie procesu psychoterapii”

Opracowanie: Artur Kulig

Spotkania konsultacyjne przed rozpoczęciem procesu terapii są ważnym elementem procesu leczenia. Dotyczą one przede wszystkim tematów związanych z powodem zgłoszenia się na terapię, jego kontekstem, oczekiwaniami i celami pacjenta/klienta wobec psychoterapii. Powinny również uwzględniać wszystkie ważne elementy dotyczące kontraktu terapeutycznego oraz podstawowych informacji o pacjencie/kliencie.

W trakcie spotkań konsultacyjnych należy również omówić metody pracy terapeutycznej stosowane podczas tego procesu.

Warto również pamiętać, że pierwsze spotkania, to okazja nie tylko do zbierania informacji o pacjencie/kliencie, ale także do tworzenia przymierza terapeutycznego i budowania zaufania, które jest niezbędne do prowadzenia skutecznej psychoterapii. Dlatego też nie należy spieszyć się z zakończeniem tego procesu – powinien on trwać od 2 do 5 spotkań i zakończyć się zawarciem kontraktu na psychoterapię.

Poniżej przedstawiam kilka pomocnych spraw i tematów do omówienia, które mogą stanowić punkt wyjścia do rozpoczęcia psychoterapii oraz postawienie wstępnej diagnozy.

Badanie psychopatologii:

Z czym się zgłasza pacjent?

Od kiedy ma objawy?

Jakie objawy?

Jak objawy zmieniały się w czasie, w historii pacjenta?

Z czym wiąże objawy?

Ważne pytania co do terapii (początkowy etap):

Czego się spodziewa po leczeniu, czego oczekuje?

Dlaczego teraz decyduje się na leczenie i co zadecydowało, że wybrał właśnie tego terapeutę?

Pytania dotyczące dotychczasowego leczenia: jakie było, jakie były efekty, w jakich okolicznościach rozpoczynania leczenia i ew. przerywania (zakończony)?

Propozycje tematów do rozwinięcia w trakcie wywiadu lub przy pracy życiorysowej:

- Rodzina: generacyjna (relacje rodziców, rodzeństwa, wzajemne stosunki, jakie miał relacje z matką i z ojcem, role jaką zajmował w rodzinie, zajmowane pozycje, co przeszkadzało, było uciążliwe, co było identyfikuje jako dobre doświadczenia w rodzinie itp.).
Rodzina prokreacyjna, obecna: skład, kto mieszka razem, w jakim wieku itd.
- Rozwój szkolno – zawodowy:
Jakie miał, ma wyniki w nauce, w pracy?
Jakie są jego relacje z rówieśnikami, pracownikami?
Jakie relacje miał z nauczycielami, przełożonymi, podwładnymi?
Kto decydował o zmianach w życiu pacjenta np. wyborze szkoły, zmiany miejsca pracy (ważne są okoliczności, motywy zmian).

- Rozwój erotyczno – seksualny: jakie uczucie i myśli związane były z dojrzewaniem płciowym, pierwsze polucje, pierwsza miesiączka (uczucia, myśli, reakcje otoczenia), jakie uczucie i myśli związane są z pierwszymi kontaktami erotyczno – seksualnymi (inicjacja: kiedy? w jakich okolicznościach, ew. skutki). Jak obecnie ocenia pacjent swoje kontakty partnerskie i seksualne?

Tematyka do omówienia przy zawieraniu kontraktu terapeutycznego:

- Częstotliwość, czas sesji.
- Czas trwania terapii.
- Płatność i sposób odwoływania sesji.
- Kontakt pomiędzy sesjami.
- Systematyczność i zaangażowanie w procesie terapii (z podkreśleniem aktywności pacjenta).
- Konieczność wyjaśnienia pacjentowi czym jest psychoterapia:
 - forma leczenia, metody i narzędzia jakimi posługuje się terapeuta,
 - proces (początek, środek, koniec; etapy),
 - dynamika procesu - można spodziewać się pogorszenia objawowego w trakcie terapii, szczególnie w momentach trudnych emocjonalnie,
 - tematy poruszane w trakcie: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość, sny, skojarzenia, uczucia i emocje, relacja terapeutyczna,
 - psychoterapia jako leczenie przyczynowe, dobrowolne i z wyboru. Alternatywna forma leczenia – farmakoterapia (leczenie objawowe bez rozwiązywania problemów emocjonalnych i leczenia przyczyn).
- Szczerłość na terapii.
- Zasada poufności – tajemnica leczenia.

Mam nadzieję, że powyższe zagadnienia, w szczególności dla początkujących terapeutów, będą przydatne i inspirujące do prowadzenia rozmów w trakcie spotkań konsultacyjnych oraz pomocne w nawiązywaniu dobrego i mocnego przymierza terapeutycznego i lepszemu rozumieniu pacjentów/klientów.