

# Rozmowa z psychologiem szkolnym



*- Od drugiego semestru bieżącego roku szkolnego rozpoczęła Pani pracę w Publicznym Gimnazjum w Ciechocinku jako psycholog. Z jakimi problemami wśród młodzieży styka się Pani najczęściej?*

- Jeśli chodzi o zakres problemów, to jest to duży wachlarz. Młodzież nie radzi sobie z emocjami, są to też problemy lękowe, agresja czy też niedostosowanie zachowania w szkole wynikające z ADHD, czyli nadpobudliwości ruchowej. Pojawiają się też problemy takie jak:- agresja, impulsywność, niechęć do szkoły, a co za tym idzie - ucieczki z lekcji i wagary. Dość często obserwuję konflikty między rówieśnikami. Często u podłoża problemów leżą szczególnie trudne sytuacje w rodzinach, brak oparcia w rodzinie, zły system wychowawczy, brak komunikacji w rodzinach lub inne. Niestety, zauważyć można także wśród dzieci obniżoną samoocenę i związane z tym niskie poczucie własnej wartości. Uczniowie nie posiadają umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem. Zdarzają się nawet myśli samobójcze, autoagresja czy stany depresyjne. Nie jest też obcy problem uzależnień, współuzależnień. Oczywiście tych ostatnich problemów nie jest aż tak dużo, ale pojawiły się, więc o nich wspominam.

*- A na czym polega przede wszystkim Pani pomoc?*

- Przede wszystkim ważne jest to, że moja postawa nie jest oceniająca i uczniowie mogą się czasem po prostu wygadać, uzyskując akceptację i wsparcie. Każda zmiana opiera się na procesie. Pierwsza ważna sprawa to nawiązanie kontaktu z uczniem, z rodzicami. Zrozumienia czasem trudnej sytuacji rodzinnej. Zebranie informacji od wychowawców. Kolejny krok to przeanalizowanie problemów i opracowanie planu współpracy, metod, technik. Prócz rozmów o charakterze terapeutycznym posługuję się również metodami projekcyjnymi, które czasem stają się bazą dalszych kroków. Czasem spisuję z uczniem kontrakt na dalszą współpracę. Często pozostaję w ciągłym kontakcie wspierającym rodziców. Jeśli chodzi o dzieci ze szkoły podstawowej, stosuję również rysunek. Jednak najważniejszy jest człowiek, a nie metody, dlatego rozmowę

i nawiązanie dobrego kontaktu stawiam na pierwszym miejscu, ponieważ to jest główny warunek do późniejszego wypracowania i wprowadzania zmian.

*- Czyli nie są to tylko spotkania z uczniami, ale też z rodzicami, wychowawcami - są to też takie terapie rodzinne - rodzice plus uczeń, tak?*

- Tak!

*- Z jakim nastawieniem uczniów się Pani spotyka, bo nie da się ukryć, że często problemy psychologiczne są w naszym społeczeństwie, naszej mentalności traktowane jako marginalne, nie zauważa się ich, a skorzystanie z pomocy psychologa traktuje się jako ostateczność.*

- Myślę, że na początku trzeba wyjaśnić i uczniom, i rodzicom, na czym to wszystko polega. Dziecko czy dorosły korzystający z pomocy psychologa - to nic dziwnego, problemy psychologiczne to zupełnie coś innego niż choroba psychiczna. Czasem zwyczajnie przerastają nas problemy i dobrze jest wtedy z kimś móc o nich porozmawiać. Dobrze jest mieć w kimś wsparcie, czasem, niestety, nie można znaleźć go wśród bliskich, a czasem łatwiej jest opowiedzieć o swoich problemach właśnie komuś spoza kręgu rodziny czy przyjaciół. Niektórzy rodzice to rozumieją i sami do mnie przychodzą, inni jakby stawiają opór. Z młodzieżą też tak jest.

*- Na czym głównie polega Pani praca?*

- Praca to przede wszystkim nawiązanie kontaktu, zdobycie zaufania uczniów i rodziców. Myślę, że dla młodych ludzi bardzo ważna jest kwestia zaufania i poufności, dlatego cieszy ich to, że to, o czym rozmawiamy, zostaje między nami. Prowadzę także indywidualne działania terapeutyczne w celu:

- wsparcia ucznia w trudnych chwilach;
- złagodzenia napięć emocjonalnych;
- radzenia sobie z impulsywnością i agresywnością;
- radzenia sobie ze stresem;
- wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz wzmacnianie poczucie bezpieczeństwa (pozytywne wzmocnienia):
- wspierania uczniów z dysleksją rozwojową, posiadających problemy z koncentracją i innego rodzaju trudnościami w nauce;
- przepracowania lęków i zmniejszeniu niepokoju;
- motywacji do nauki;
- dobrej komunikacji z rówieśnikami i dorosłymi (rodzicami, nauczycielami);
- poprawy samopoczucia i znalezienia przyczyn stanów depresyjnych;
- zapobieganiu autodestrukcji
- wsparcia w przypadku braku tego oparcia w rodzinie.

Prócz tego dla wszystkich zajęcia integracyjne, pro-

filaktyczne, radzenia sobie ze stresem, technik uczenia się i zapamiętywania (przygotowania do egzaminów).

- *Pracuje Pani jako psycholog, może Pani powiedzieć parę słów na temat swojej pracy, jej, przebiegu, czym się pani zajmowała do tej pory?*

- Skończyłam psychologię na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej, po studiach wyjechałam za granicę, gdzie pracowałam jako psycholog w Londynie. Tam prowadziłam konsultacje psychologiczne w poradni psychologiczno-pedagogicznej, pracowałam także z osobami starszymi, przebywającymi na emigracji ludźmi w średnim wieku.

- *Trudniejsza jest praca z młodzieżą czy z osobami starszymi?*

- Trudno powiedzieć. W różnym wieku miewa się różne problemy. Wynika to z doświadczeń życiowych, sytuacji, w której się znajdujemy. To jest bardzo różna praca. Osoby starsze często odczuwają samotność, brak użyteczności i same szukają pomocy czy kontaktu z drugim człowiekiem. Dzieci z podstawówki też bez kłopotów opowiadają o zaistniałych sytuacjach, najtrudniej jest z młodzieżą, trudniej do niej dotrzeć, trudniej zacząć współpracę, często bowiem w wieku dorastania ma się poczucie braku zrozumienia. Dlatego bardzo się cieszę z tej pracy, z tego, że mogę pracować codziennie, a nie dorywczo. Codzienny kontakt wiele zmienia, nawiązuje się nić porozumienia i mam poczucie, że jestem tutaj potrzebna.

- *Mam wrażenie, że problemy psychologiczne to znak naszych czasów, bo w ciągłym biegu, braku czasu, świecie konsumpcji i dóbr materialnych gubi się to, co najważniejsze w życiu kontakt z drugim człowiekiem, nie umiemy zatrzymać się, porozmawiać, doradzić, chyba dlatego coraz trudniej nam przeżywać rozterki, bo przeżywamy je samotnie... Jak Pani to ocenia, gdzie najczęściej tkwi problem?*

- Najczęściej właśnie brak czasu ze strony rodziców, młodzież nie ma kiedy z nimi porozmawiać.

- *Czyli bardzo często już zwykła rozmowa poprawia zachowanie lub przynosi ulgę.*

- To, że młodzi ludzimiogą coś z siebie wyrzucić i nikt na nich nie nakrzyczy, nie zaneguje, już przynosi ulgę. Po pierwsze trzeba poświęcić dzieciom trochę czasu i ich naprawdę wysłuchać, na zasadzie komunikacji, a nie zakazów i nakazów. Rozmowa to nie tylko wymiana poleceń i sprawozdanie z przebiegu dnia. A najważniejsze, by umieć powstrzymać się od komentarzy, nie powinniśmy oceniać drugiej osoby tylko po prostu jej posłuchać.

- *Dziękuję za rozmowę.*

Rozmawiała Agnieszka Racka

**Monika Dudziak- Kofel przyjmuje w Publicznym Gimnazjum w poniedziałki i wtorki od 9.00-13.00, środy od 10.00- 14.00 oraz czwartki od 12.00-16.00, natomiast w piątki w Szkole Podstawowej nr 1 od 9.00- 13.00.**

## DIAGNOZA - ADHD

*Emil, uczeń gimnazjum, przejawia problemy wychowawcze zarówno w domu, jak i w szkole. Rodzice wciąż obawiają się telefonów ze szkoły ze skargami nauczycieli na jego zachowanie. Jest bardzo ruchliwy i nie potrafi usiedzieć w miejscu przez dłuższą chwilę. Prócz tego zachowuje się głośno, nie słucha i nie wykonuje poleceń. Ciężko nakłonić go do pracy, a jeśli już zabierze się za zadanie, jak najszybciej, nie przykładając się, kończy pracę. Ma trudności ze skupieniem uwagi. Często zadania są niedokończone, szybko rezygnuje i łatwo się zniechęca. Na krótko się koncentruje i często gubi rzeczy bądź zapomina o czymś. Ma kłopoty z przestrzeganiem zasad. Łatwo się denerwuje i dokucza innym dzieciom. Nawet drobniaczek powoduje raptowną, negatywną reakcję bądź kłótnię. Szybko wpada w złość, gdy nie może postawić na swoim. Dlatego też nie ma wielu przyjaciół. Nieustannie wpada w jakieś tarapaty i mimo tego, że rodzice próbowali już wielu metod Emil wydaje się oporny na wszelkie kary.*

Takie zachowanie chłopca skłoniło do skierowania go na badania do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Diagnoza - ADHD.

To, że dziecko otrzymuje diagnozę ADHD bądź któregoś z komponentów, nie oznacza, że jest złe, nie miłe czy zawsze niegrzeczne bądź to, że możemy się spodziewać po nim tylko najgorszego. Dzieci te mają niższą zdolność do kontroli swojego zachowania czy też na krócej udaje im się skupić uwagę nad zadaniem. Ale nie są temu winne, nie wynika to bowiem z braku wiedzy czy umiejętności, ale ze specyficznego trybu pracy ich mózgu. Świadomość, że dziecko ma ADHD, nie mówi niczego o jego zainteresowaniach, indywidualnych uzdolnieniach i cechach. Dlatego nie należy się skupiać na etykietach, ale pomóc młodemu czło-

wiekowi osiągnąć pewne cele i zmienić utrwalone wzorce zachowania.

Łatwo można pomylić zachowanie takiego dziecka ze zwykłym nieposłuszeństwem i niechęcią do wykonywania poleceń. Przy rozpoznaniu należy przede wszystkim wziąć pod uwagę to, czy i w jakim stopniu objawy utrudniają dziecku życie, czy stają się narastającym źródłem problemów w domu czy w szkole. Dlatego też trzeba uważnie obserwować nasze dzieci czy uczniów i w razie wątpliwości skierować do specjalisty, który ustali, czy należy po prostu wzmocnić system wychowawczy i postawić pewne granice, czy też nasze dziecko posiada owe specyficzne problemy. Diagnozy może dokonać jedynie specjalista, ponieważ objawy są do pewnego stopnia charakterystyczne dla

okresu dziecięcego i mogą występować w innych rodzajach zaburzeń, a mogą również wynikać z specyficznej sytuacji rodzinnej. W stosunku do tych dzieci na pewno potrzeba wielkiej cierpliwości.

### **Jak pomóc dziecku radzić sobie z impulsywnością?**

Jak najczęściej przypominajmy o istnieniu reguł. Można wspólnie z dzieckiem ułożyć i spisać takie reguły oraz przedyskutować ewentualne następstwa impulsywnego zachowania. W różnych sytuacjach (podczas oglądania filmu, w czasie jazdy samochodem) zatrzymajmy się na chwilę i poprośmy dziecko, aby opowiedziało, co może się zdarzyć dalej. Zadawaj dziecku pytania typu „co by było gdyby...”. W ten sposób uczymy dziecko jak planować, przewidywać, i nie minimalizować planu tylko po to, by uniknąć kary. Ostrzegajmy dziecko przed zrobieniem czegoś, czego mu nie wolno. Kiedy koniecznie chce z nami porozmawiać, kiedy jesteśmy zajęci, dajmy mu kartkę niech zapisze, co mu przyszło właśnie do głowy i porozmawiaj z nim o tym później. Należy być konsekwentnym, jasno określając, co wolno a czego nie. Nie rozprawiaj długo na temat tego, co dziecko zrobiło źle, albo co przeszkadzało, bo to wzmocni negatywne zachowania. Długie dyskusje czy dotkliwe karanie pobudzają układ nerwowy i nasilają objawy. W sytuacji konfliktowej reagujemy natychmiast, odnosząc się do wcześniej ustalonych zasad (np. w domu nie chodzimy w butach).

### **Jak pomóc dziecku radzić sobie z nadpobudliwością?**

Spróbujmy pokierować energią dziecka tak, aby jak najmniej przeszkadzała otoczeniu. Angażujmy dziecko w takie czynności domowe i znajdujmy takie zajęcia, w których spożytkuje nadmierną ruchliwość (pozwólmy dziecku pomagać w kuchni czy przy sprzątnięciu). Zapiszmy je na zajęcia sportowe, w trakcie których będzie mogło skakać, biegać itp. Zaplanujmy krótkie przerwy w czasie „nudnych” prac na wyładowanie energii. Zaplanujmy razem dzień, spiszmy harmonogram, wyznaczając godziny obowiązków i przyjemności.

### **Jak pomóc dziecku z zaburzeniami uwagi?**

Po pierwsze zaakceptować, że dziecko bardzo stara się, ale nie jest w stanie długo skupić się na jednej rzeczy. Należy ograniczyć ilość dochodzących bodźców. W czasie odrabiania lekcji kiedy dziecku ciężko się skupić robić krótkie przerwy. Używać prostych, krótkich, pozytywnych komunikatów: a więc mówić dziecku, co ma zrobić a nie czego mu nie wolno. (np. „jeśli skończysz pracę to zdążysz na film”). Nagradzać pozytywne efekty pracy. Wykonywać tylko jedną czynność naraz.

### **Czego unikać?**

Zasypywania dziecka zbyt wieloma zadaniami, pytaniami czy radami. Prawienia kazań, obrażania (jesteś okropny) i oskarżania (ty zawsze..ty nigdy..). Nie należy wydawać kategorycznych poleceń i rozkazów („zabraniam”, „musisz natychmiast”, „ja ci pokażę”). Nie wolno stosować kar fizycznych, a także zaprzeczać temu, co dziecko czuje.

### **Prośby dziecka nadpobudliwego!**

Pomóż mi skupić się na jednej czynności, dawaj mi tylko jedno polecenie naraz. Dawaj mi małe zadania do wykonania i od razu chcę wiedzieć, czy jest wyko-

nane dobrze. Przypominaj mi, że mam się zatrzymać i pomyśleć. Pomóż mi planować, bo chcę wiedzieć, co się zdarzy za chwilę. Pokaż mi wyjście z sytuacji bo często sobie z tym nie radzę. Chwal mnie choć raz dziennie, zobacz to, że się czasem tak bardzo staram. Dostrzegaj sukcesy i nie stosuj coraz cięższych kar za porażki. Wiem, że potrafię być męczący, ale czuję, że rosnę, kiedy okazujesz mi trochę miłości. Czasem tak bardzo martwi mnie to, że jestem taki niegrzeczny i nie umiem sobie z tym poradzić.

Nie starajmy się kontrolować nadpobudliwości, ale walczyć o uwagę dziecka, stosujmy krótkie i jednoznaczne komunikaty (proszę ustaw buty, wynieś śmieci, pozbieraj zeszyty). Dzielnym zadania na mniejsze odcinki. W razie potrzeby powtarzajmy polecenia. Stosujmy pochwałę za drobne osiągnięcia wzmocniając tym samym pożądane zachowanie. Pomóżmy mu zorganizować świat wokół siebie. Stwórzmy zrozumiały, przedyskutowany z dzieckiem system kar i nagród, których konsekwentnie przestrzegamy i stosujemy natychmiast bez odroczeń.

Tutaj nakreśliam tylko problem i podaję parę wskazówek jak dzieciom i sobie ułatwić codzienne życie. Temat nadpobudliwości psychoruchowej jest już obszernie opracowany w literaturze, do której serdecznie zachęcam (*ADHD nadpobudliwość ruchowa* Alison Munden, Jon Arcelus; *ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej* Artur Kołakowski; *Pomóż dziecku z adhd* Kate E.Spohrer; *Jak pomóc dziecku z adhd* Boro-wska Alicja; *Dziecko z ADHD. Jak ujarzmić nadmierne pokłady energii* Lara Honos-Webb).

Monika Kofel-Dudziak

MIEJSKIE CENTRUM KULTURY  
ul. Mickiewicza 10 tel./fax 054 283 45 79  
e-mail: ciehmck@wp.pl

## **Konkurs Pamiętajmy o tradycji...**

Miejskie Centrum Kultury zaprasza do udziału w konkursie na najładniejszą wielkanocną pisankę lub kartkę świąteczną.

Celem konkursu jest kultywowanie tradycji, oraz rozwijanie zdolności artystycznych dzieci.

### **Regulamin:**

- Konkurs adresowany jest do dzieci w dwóch kategoriach wiekowych: przedszkolnej i szkół podstawowych
  - Każdy z uczestników do dnia 10 kwietnia 2009r. na adres MCK może dostarczyć po jednej wybranej pracy w określonej formie:
    - kartki świąteczne (format nie większy niż 10x15 cm.)
    - wydmuszki
- Techniki prac są dowolne.
- Do prac należy dołączyć kartkę informacyjną zawierającą: imię i nazwisko, wiek autora, adres zamieszkania, e-mail, telefon

**Uwaga!** W każdej kategorii wiekowej i artystycznej zostaną przyznane 3 nagrody oraz okolicznościowe dyplomy. Rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród oraz otwarcie wystawy nagrodzonych prac nastąpi 20 kwietnia 2009r. o godz. 11.00 w MCK w Ciechocinku.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do bezpłatnej prezentacji pisanek oraz kartek świątecznych w środkach masowego przekazu.