

GAZETA JUBILEUSZOWA



60 lat Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Stalowej Woli



Podróż ku zmianie

Oddajemy w ręce Szanownych Czytelników „Gazetę Jubileuszową” Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Stalowej Woli, w której wspominamy nasze początki, prezentujemy aktualności, poruszamy bieżące, istotne z punktu widzenia pracy poradnianej, tematy, opowiadamy o nowoczesnych metodach stosowanych w terapii. Polecamy wywiad z prof. UAM dr. hab. Jackiem Pyżalskim na temat korzystania z internetu przez młodych ludzi oraz rozmowę z młodym pisarzem. Wspominamy humorystyczne akcenty w naszej pracy.

Poradnia wczoraj i dziś

Historia poradni

Początki funkcjonowania Poradni Psychologicznej w Stalowej Woli sięgają lat 60. Z inicjatywy pierwszego, wieloletniego dyrektora Poradni Psychologicznej w Rzeszowie, psychologa, pani Krystyny Kulowej w 1963 roku na terenie Stalowej Woli został utworzony punkt konsultacyjny Poradni Psychologicznej w Rzeszowie.

Organizował go mgr Waław Górski, który przez dwa lata był jego jedynym pracownikiem. Punkt miał siedzibę w Szkole

Muzycznej. Obejmował opieką psychologiczną nauczycieli szkół ze Stalowej Woli, Niska, Leżajska i Tarnobrzega.

Od roku szkolnego 1965/1966 Punkt Konsultacyjny został przekształcony w samodzielną Poradnię Wychowawczo-Zawodową w Stalowej Woli. Od września 1968 r. kierowanie placówką powierzono Józefowi Lebedowiczowi. W tym czasie zmniejszył się obszar działania poradni, ponieważ w Tarnobrzegu i Nisku powstały samodzielne jednostki.

Dokończenie na str. 2 >>>



Mgr Waław Górski

zdjęcie ze strony
www.stalowowolanie.pl

W roku szkolnym 1969/1970 w poradni rozpoczął pracę drugi pracownik pedagogiczny, pedagog mgr Kazimiera Juraszińska, która objęła funkcję kierowniczą od września 1970 r.

2 stycznia 1970 r., orzeczeniem inspektora szkolnego Prezydium Miejskiej Rady Narodowej, powołano Miejską Poradnię Wychowawczo-Zawodową w Stalowej Woli. W styczniu 1972 r. jej dyrektorem został Michał Cebula. We wrześniu tego roku powiększono kadre o psychologa i pedagoga, a także lekarza – neurologa dr Marię Knapik.

W styczniu 1973 r. na dyrektora placówki została powołana Barbara Kuszewska, pedagog-logopeda. W tym też roku poradnia rozszerzyła działalność o diagnozę i terapię logopedyczną. W 1975 r. nastąpiła zmiana lokalu. Na potrzeby placówki udostępniono pomieszczenia w Szkole Podstawowej Nr 1 przy ul. Dmowskiego.

Lata 80. to czas rozwoju kadry pedagogicznej, pod opieką której znalazło się 66 placówek z terenu Stalowej Woli i trzech gmin: Pysznicy, Radomyśla i Zaklikowa. We wrześniu 1989 r. dyrektorem poradni została Ewa Kosak, psycholog-logopeda.

W maju 1991 r. zapadła decyzja o przeniesieniu placówki do nowego lokalu. Od września tego roku poradnia rozpoczęła działalność w budynku przy ul. Okulickiego 12. Remont i przebudowa, w tym przystosowanie gabinetów do pracy, ze względu na brak środków, trwało kilka lat. Ostatecznie prace remontowe zakończyły się w 1993 r. Rok ten przyniósł ważną zmianę organizacyjną poradni; z wychowawczo-zawodowej została przekształcona w psychologiczno-pedagogiczną.

We wrześniu 1997 r. z funkcji dyrektora zrezygnowała Ewa Kosak, a jej obowiązki przejęła Jolanta Mazurkiewicz, psycholog. W czasie tej kadencji nastąpiły znaczące zmiany w funkcjonowaniu poradni. Zgodnie

z reformą administracyjną kraju, placówka przeszła pod nadzór nowo utworzonego powiatu stalowowolskiego. Obszar działania poradni poszerzył się o dwie gminy: Bojanów i Zaleszany.

We wrześniu 2002 r. dyrektorem, wybranym przez organ prowadzący i nadzorujący, została Honorata Winiarczyk, socjolog. Za jej kadencji rozpoczął się czas wprowadzania nowych technologii do poradnictwa. Skomputeryzowano gabinety, ze środków EFS zakupiono specjalistyczny sprzęt do terapii Biofeedback oraz platformę do badania zmysłów. Lata 2002-2010 to okres dużych zmian kadrowych. Część nauczycieli przeszła na emeryturę, a w ich miejsce zatrudniono nowych pracowników.

We wrześniu 2012 r. stanowisko dyrektora poradni objęła Marzena Łata, pedagog-logopeda. Ostatnia dekada przyniosła znaczący rozwój stalowowolskiej poradni, zwiększyła się kadra specjalistów, wprowadzono nowe metody pracy, rozszerzono technologię IT, doposażono placówkę w nowoczesny sprzęt i pomoce dydaktyczne, wprowadzono szereg innowacyjnych terapii indywidualnych i grupowych, nawiązano współpracę z uczelniami wyższymi. Z uwagi na szeroką działalność poradni, rosnącą liczbę klientów i niewystarczające do sprawnego realizacji zadań warunki lokalowe, w maju 2014 r. zapadła decyzja organu prowadzącego o zmianie siedziby jednostki. Od 1 września 2014 r. poradnia zmieniła swoją siedzibę i zaczęła funkcjonować w budynku CKZiU przy ul. Hutniczej 12.



Mgr Marzena Łata - dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli aktualnie

Poradnia dysponuje dobrą infrastrukturą, przestronnym parkingiem, windą, łazienką dostosowaną do potrzeb osób niepełnosprawnych i matek z małymi dziećmi. Obiekt jest monitorowany oraz, w części, klimatyzowany.

Organem prowadzącym jest Powiat Stalowowolski. Poradnia swoją działalnością obejmuje gminy: Bojanów, Pysznica, Radomyśl nad Sanem, Stalowa Wola, Zaklików i Zaleszany. W rejonie działalności poradni znajduje się 18 212 dzieci i młodzieży.

Poradnia zatrudnia: 15 psychologów, 4 pedagogów, 1 tyflop pedagoga, 1 surdopedagoga, 8 logopedów, 2 terapeutów integracji sensorycznej, 7 pracowników administracji i obsługi.



Zdjęcie ze szkolenia dla nauczycieli „Praca z uczniem z depresją w szkole”

Kadra pedagogiczna posiada wysokie kwalifikacje zawodowe; poza kierunkowymi, specjalistyczną pomoc świadczą:

- psychoterapeuci
- oligofrenopedagodzy
- mediatorzy
- doradcy zawodowi
- terapeuci uprawnieni do diagnozy, terapii, rewalidacji dzieci z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera
- neurologopeda
- terapeuta wczesnej interwencji logopedycznej
- terapeuci Metody Warnkego
- terapeuci EEG Biofeedback
- terapeuci Terapii Ręki
- coach

Placówka dysponuje 20 gabinetami specjalistycznymi i 4 gabinetami administracyjnymi. Gabinety logopedyczne są wyposażone w bieżącą wodę. Gabinety specjalistyczne to:

- gabinety terapii indywidualnej: psychologicznej, pedagogicznej, logopedycznej
- gabinet do terapii rodzin
- 2 gabinety terapii Biofeedback
- gabinet doradcy zawodowego
- sala do zajęć grupowych
- sala integracji sensorycznej
- gabinet do pracy zespołu orzekającego
- pokój nauczycielski

Ponadto poradnia dysponuje:

- sprzętem do Metody Warnkego – do pracy z dziećmi z trudnościami szkolnymi, z zaburzonymi funkcjami przetwarzania słuchowego,
- screeningowym audiometrem tonalnym – do diagnozy i terapii dzieci z zaburzeniami centralnego przetwarzania słuchowego,
- platformą do badania zmysłów (wzroku, słuchu, mowy),
- maszyną do nauki pisma Braille'a, umożliwiającą osobom niewidomym czytanie materiałów drukowanych,
- gabinetem do terapii rodzinnej.

W poradni funkcjonuje Zespół orzekający, który zajmuje się organizacją kształcenia specjalnego dla dzieci i młodzieży.



Zdjęcie z zajęć: „Sensoryczne zajęcia grupowe rozwijające zmysły – komunikacja zabawą”

Znacząca część pracy poświęcona jest diagnozowaniu dzieci i młodzieży. Poza orzecznictwem wydawane są opinie, m.in. w sprawie: objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w przedszkolu, w szkole lub placówce, dostosowania wymagań edukacyjnych, specyficznych trudności w uczeniu się, braku przeciwwskazań do wykonywania zajęć zarobkowych, odroczenia od obowiązku szkolnego, indywidualizowanej ścieżki kształcenia, zezwolenia na indywidualny tok nauki.

Dokończenie na str. 4 >>>

Historia poradni w skrócie:

Siedziby Poradni:

1. 1963 - 1975 Państwowa Szkoła Muzyczna w Stalowej Woli, ul. Narutowicza 11 (3 pomieszczenia).
2. 1975 - 1991 Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Stalowej Woli, ul. Dmowskiego 9 (2 kasy szkolne i część korytarza).
3. 1991-2014 samodzielny budynek PPP ul. Okulickiego 12 (9 gabinetów).
4. od 2014 - w budynku przy ul. Hutniczej 12 (20 gabinetów specjalistycznych).

Organizacja administracyjna:

1. 1963 - VIII 1965 – Psychologiczny Punkt Konsultacyjny Poradni Psychologicznej w Rzeszowie.
2. IX 1965 - XII 1969 – Samodzielna Poradnia Wychowawczo-Zawodowa w Stalowej Woli.
3. I 1970 - VIII 1975 – Miejska Poradnia Wychowawczo-Zawodowa w Stalowej Woli.
4. IX 1975 - VIII 1993 – Rejonowa Poradnia Wychowawczo-Zawodowa w Stalowej Woli (podlegała pod Wojewódzką Poradnię Wychowawczo-Zawodową w Tarnobrzegu).
5. IX 1993 - XII 1998 – Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli (podlegała pod Kuratorium Oświaty w Tarnobrzegu).
6. Od I 1999 - do chwili obecnej – Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli (organ prowadzący Starostwo Powiatowe).

Dyrektorzy Poradni:

1. Wacław Górski - kierownik (1963- 1968)
2. Józef Lebedowicz - kierownik (IX 1968- VIII 1970)
3. Kazimiera Juraszińska - kierownik (IX 1970- XII 1971)
4. Michał Cebula - dyrektor (I 1972- XII 1972)
5. Barbara Kuszewska - dyrektor (I 1973- VIII 1989)
6. Ewa Kosak - dyrektor (IX 1989- XI 1997)
7. Jolanta Mazurkiewicz - dyrektor (XII 1997- VIII 2002)
8. Honorata Winiarczyk - dyrektor (IX 2002- VIII 2012)
9. Marzena Łata - dyrektor (od IX 2012 do chwili obecnej)

Opracowanie: Marzena Łata



Zdjęcie z warsztatów „Niepełnosprawni są wśród nas”

dla nauczycieli każdego etapu edukacyjnego. W szkołach prowadzone są zajęcia dla uczniów o tematyce komunikacji interpersonalnej, zachowań trudnych, dobrostanu psychicznego, umiejętności społecznych, integracji zespołów klasowych oraz poszanowania godności każdej osoby. W tych formach pomocy w ostatnim roku szkolnym uczestniczyło 400 uczniów z różnych szkół miasta i powiatu.

Specjaliści poradni aktywnie włączają się w akcje ogólnopolskie i ogólnoswiatowe, propagując wiedzę na temat dysleksji, depresji, jękania, autyzmu, integracji sensorycznej, postrzegania osób z niepełnosprawnościami. Organizują dni bezpiecznego Internetu, pełnią dyżury na infolinii. Poradnia angażuje się w zmiany zachodzące w edukacji poprzez udział w projektach oświatowych, współpracę z ośrodkami akademickimi, koordynowanie działań ogólnopolskich.

O postrzeganiu poradni stalowowolskiej jako **instytucji nowoczesnej, otwartej na klienta** świadczą między innymi liczne podziękowania za współpracę, partnerstwo w przedsięwzięciach, rozwój kadr i dobra współpraca z organem prowadzącym.

Opracowanie: Marzena Łata

Każdego roku poradnia wydaje około 500 takich opinii, przeprowadza do 3000 badań, a bezpośrednią pomocą obejmuje 1500 klientów. Prowadzone są Szkoły dla Rodziców, grupy wsparcia, sieci współpracy m.in. logopedów, psychologów, dyrektorów szkół i przedszkoli, a dla dzieci grupy terapeutyczne.

W ramach wspomagania placówek oświatowych poradnia organizuje warsztaty, konferencje, prelekcje



Młodzi w sieci

Rozmowa z prof. UAM dr. hab. Jackiem Pyżalskim

Jaki jest współczesny świat nastolatków?

Świat nastolatków nie jest jednolity. To bardzo zróżnicowana grupa. Najnowsze badania dowodzą, że młodzież posługuje się głównie mobilnym internetem, a więc pozostaje online przez 24 godziny na dobę. To wyglądało inaczej jeszcze kilkanaście lat temu. Natomiast jeżeli spojrzymy na to zagadnienie z perspektywy korzyści, to maluje się nam inny obraz. Wyróżnia się grupę około 5-10% młodych ludzi, używających internet w sposób ryzykowny. Drugą grupę, około 15%, stanowią nastolatki korzystający z sieci w sposób zbliżony do

ryzykownego. 10%-15% to młodzi ludzie umiający w sposób wybitny sięgać do zasobów internetu. Natomiast 60% młodzieży korzysta z sieci w sposób przeciętny – nie wchodząc ani w poważne ryzyka ani znaczące korzyści. Warto podkreślić, że grupa nastolatków nie jest jednorodna i w różny sposób wykorzystuje technologie IT.

Z czego te różnice wynikają?

Czynnikami tymi będzie m.in. środowisko rodzinne, w tym jakość wykorzystania internetu przez rodziców, ich zainteresowanie tą częścią życia dzieci oraz stopień uczestnictwa mediów w procesach

Profesor na Wydziale Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pomysłodawca, kierownik i wykonawca ponad sześćdziesięciu międzynarodowych i krajowych projektów badawczych. Autor licznych publikacji. Trener w obszarze komunikowania i trudnych zachowań oraz edukacji medialnej. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej. Członek Rady Centrum Edukacji Obywatelskiej. Specjalista Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk.



Warto zastanowić się nie tylko nad czasem spędzonym przez nastolatka w sieci, lecz także nad jakością tego czasu – czyli co tam robi i ogląda.
Czas nie jest tu kluczowy.

socjalizacyjnych. Badania wykazują, że im bardziej dorośli interesują się poczynaniami potomstwa, tym mniejsze jest ryzyko zachowań ryzykownych. Ważne jest, aby rodzice prowadzili rozmowy ze swoimi dorastającymi dziećmi na temat ich zainteresowań, aktywności w internecie oraz stwarzali płaszczyznę zaufania i partnerstwa, a w trudnych sytuacjach służyli wsparciem. Jedynie taka postawa sprzyjać będzie otwartej komunikacji i bezpieczeństwu w sieci.

Kolejnym czynnikiem będzie środowisko rówieśnicze – jak najbliżsi rówieśnicy posługują się internetem, z jakich informacji korzystają, jak je wykorzystują.

Następnym obszarem, szczególnie ważnym dla nauczycieli będzie wykorzystywanie przez młodzież internetu do nauki. Jeszcze niedawno prowadzona była nauka zdalna, która powinna okazać się sukcesem i atrakcyjną formą dla młodzieży sprawnie posługującej się technologią informacyjną i komputerową. Jednakże wiele osób przeżyło rozczarowanie, okazało się bowiem, że nauczycielom nie uczyło się łatwiej, a uczniowie nieszczególnie byli zaangażowani w zdobywanie wiedzy. Przyczyny tego stanu rzeczy mogą tkwić w braku relacji społecznych, braku możliwości pracy w grupie. Trudno było rozwijać umiejętności komunikacyjne i społeczne.

Jakie wyzwania stają przed nauczycielami?

Do najważniejszych z nich należą:

- zagrożenia związane z treściami w internecie; jest ich dużo, nie są kontrolowane, mogą mieć charakter agresywny, zawierać nieprawdziwe informacje dotyczące zdrowia, poglądów, przekonań; tego typu treści są łatwo dostępne dla młodego człowieka, wchodząc w internet napotyka na nie przypadkowo, nieintencjonalnie,

- zagrożenia wynikające z kontaktu z innymi ludźmi, czyli doświadczanie przemocy online ze strony rówieśników bądź osób dorosłych, często nieznanymi,

- zagrożenia wynikające z aktywności samego

młodego człowieka, który, przykładowo, staje się sprawcą przemocy w sieci.

Na co dorośli powinni zwracać uwagę?

Warto zastanowić się nie tylko nad czasem spędzonym przez nastolatka w sieci, lecz także nad jakością tego czasu – czyli co tam robi i ogląda. Czas nie jest tu kluczowy.

Warto pamiętać, aby nie nastawiać się tylko na ochronę przed zagrożeniami. My dorośli, zarówno rodzice, jak i nauczyciele, powinniśmy wyznaczyć sobie dwa kierunki działania. Pierwszym z nich będzie przestrzeganie przed zagrożeniami i edukowanie. Po drugiej stronie będą działania wspierające, ukierunkowane na wartościowe wykorzystywanie zasobów internetu. Ten obszar wymaga wzmocnienia. Istnieje duża potrzeba pokazania wartościowego korzystania ze świata wirtualnego.

Jakie korzyści młodym ludziom przynosi internet?

Jest wiele potencjalnych korzyści, m.in. w wymiarze społecznym sprzyja różnym aktywnościom, pozwala prezentować własne wytwory, projekty, tworzyć indywidualne kanały, uczyć się w wielu obszarach, rozwijać kompetencje komunikacyjne, językowe, matematyczne, nabywać umiejętności radzenia sobie z krytyką.

My dorośli powinniśmy stworzyć dzieciom warunki do rozwoju i kształtowania kompetencji przyszłości.

Technologia informatyczna będzie z nami na co dzień. Jednak to od nas zależy jak będziemy młode pokolenie wprowadzali w ten wirtualny świat, czy będziemy dzieciom towarzyszyć, wspierać i tworzyć prawidłowe warunki do rozwoju.

Dziękuję za rozmowę
Marzena Łata

Aktualne problemy

Depresja u dzieci i młodzieży

Słowo depresja potocznie bywa stosowane dla określenia smutku, przygnębienia, złego samopoczucia. W rozumieniu medycznym depresja jest chorobą. Należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację.

Depresja należy do zaburzeń nastroju i jest diagnozowana na podstawie objawów utrzymujących się przez dłuższy czas - minimum 2 tygodnie, najczęściej kilka miesięcy. Szacunki sprzed pandemii wskazywały, że na depresję może chorować nawet około 20% nastolatków. Po pandemii i związanej z nią izolacji społecznej obserwuje się rosnącą liczbę zachorowań wśród młodych ludzi.

Depresja powoduje znaczące zakłócenie funkcjonowania człowieka jako całości – pojawiają się zmiany w sposobie myślenia i odczuwania, w zachowaniu i w funkcjonowaniu somatycznym organizmu. Do głównych objawów depresji należą:

- **obniżony nastrój** (długotrwały smutek, przygnębienie, rozpacz, często bez konkretnego powodu; w przypadku nastolatków może się to manifestować inaczej - najczęściej jako nastrój dysforyczny, swoiste połączenie smutku i złości, rozdrażnienie, chwiejność nastroju, impulsywność, wrogość wobec otoczenia)

- **utrata odczuwania przyjemności** (apatia i zobojętnienie na różne do tej pory ważne sprawy, niezdolność do cieszenia się rzeczami, które kiedyś sprawiały radość, wycofywanie się z aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność),

- **obniżony poziom energii** (nadmierne zmęczenie, brak sił do działania, beczyność, wycofanie ze wspólnych aktywności z rówieśnikami i rodziną, trudności z mobilizacją, trudności z wstawaniem i wychodzeniem do szkoły).

Symptomom tym towarzyszą bardzo często takie objawy jak: krytycyzm wobec siebie, poczucie winy, negatywne myślenie o sobie, innych ludziach i przyszłości, poczucie beznadziejności i bezsensu, brak motywacji. Depresja prowadzi do wrażenia pustki, niskiego poczucia własnej wartości. W okresie nastoletnim dołączają się często problemy z koncentracją, pamięcią, efektywnością w pracy umysłowej, zaczynają się pojawiać gorsze stopnie w szkole, niechęć do nauki. Niekiedy depresji towarzyszy nadmierne korzystanie ze smartfona



lub komputera. Można zaobserwować zmiany apetytu (jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się) albo rytmu snu (zbyt mało lub zbyt dużo snu, trudności z zaśnięciem albo nocne wybudzenia), niekiedy brak dbałości o siebie, swój wygląd i higienę. U młodszych dzieci przy depresji mogą pojawiać się nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy itp. U starszych - autoagresja, samookaleczanie się, sięganie po substancje psychoaktywne, zainteresowanie tematyką śmierci.

W przypadku zaobserwowania zmiany w zachowaniu dziecka i utrzymywania się niepokojących objawów należy zasięgnąć porady specjalisty – najlepiej psychiatry dzieci i młodzieży, można też zgłosić się do pedagoga lub psychologa szkolnego lub skonsultować w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak postępować z dzieckiem, które ma problemy emocjonalne?

Gdy zauważysz trudności w funkcjonowaniu Twojego dziecka, pamiętaj, że najważniejsze będzie okazać mu zrozumienia i wsparcia. Porozmawiaj otwarcie i z życzliwością o tym, co Cię niepokoi w zachowaniu dziecka. Powiedz o faktach i o tym, jakie emocje przeżywasz w związku z tym:

Zauważam, że w ostatnim czasie jest Ci trudno wstawać, spędzasz dużo czasu w samotności i że często jesteś rozdrażniony. Martwię się o Ciebie.

Zaproś dziecko do rozmowy i zadeklaruj chęć pomocy:

Czy chcesz porozmawiać o tym, co się u Ciebie dzieje?

Czy jest coś, co mogę zrobić żebyś poczuł się lepiej?

Zaakceptuj to, co usłyszysz, nawet jeśli byłoby to dla Ciebie trudne lub niezrozumiałe. Nie oceniaj. Powstrzymaj się od dawania rad czy szukania natychmiastowych rozwiązań. Nie przekonuj, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż dziecko o niej opowiada. To bardzo ważne, żeby dać dziecku poczucie, że jest przez najbliższych rozumiane. To, czego potrzeba w tej sytuacji to: **słuchać, okazywać zrozumienie, zainteresowanie i intencję pomocy.**

Skonsultuj się ze specjalistą. Dzięki temu dowiesz się, czy jest potrzebna długofalowa pomoc w postaci psychoterapii albo leczenie farmakologiczne.

Bądź przy swoim dziecku. W kryzysie lub depresji potrzebuje Ciebie, Twojej troski, akceptacji i bliskości.

Co mówić osobie w depresji?	Czego nie mówić?
Jesteś dla mnie ważny/ważna	Inni mają gorzej
Kocham Cię	To wszystko Twoja wina
Nie zostawię Cię z tym samego	Weź się w garść
Nie wiem, co się z Tobą dzieje, ale chcę Ci pomóc	Tu pomoże sport. Jak pobiegasz to Ci przejdzie
Jestem tu, żeby Cię wspierać. Razem to pokonamy	Czym ty się przejmujesz? Daj spokój, jutro o tym zapomnisz!

Co chroni przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych?

- dbanie o dobre relacje z innymi - rówieśnikami i dorosłymi, poczucie więzi i przynależności,
- rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, wyznaczanie celów do realizacji,
- dbanie o tzw. higienę cyfrową - ograniczone, rozsądne korzystanie z technologii cyfrowej,
- rozmawianie o dobrych i gorszych momentach, o przeżywanych emocjach,
- okazje do przeżywania sukcesów, satysfakcji z samodzielnie osiągniętych celów,
- prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole), uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy, umiejętność poszukiwania wsparcia w trudnych chwilach,
- zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią,
- odpoczynek i odpowiednio długi sen, zdrowe odżywianie,
- aktywność fizyczna,
- unikanie używek (papierosów, alkoholu, narkotyków, napojów energetyzujących itp.)

Opracowane: Katarzyna Krasowska, na podstawie: Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K. Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać GWP, 2018

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja>
<https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza/>
<https://zwjr.pl/moje-dziecko-jest-w-kryzysie>

Wsparcie dla dzieci i młodzieży w kryzysie

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

☎ **116 111**

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

☎ **800 12 12 12**



Nowoczesne technologie a rozwój mowy i funkcjonowanie dziecka

Żyjemy w epoce cyfrowej, a nowoczesne technologie są powszechnie dostępne i nie da się całkowicie uchronić przed nimi naszych dzieci.

Warto wiedzieć, jaki powinien być **optymalny czas korzystania** przez nie z urządzeń cyfrowych (oglądania telewizji, gry na komputerze, tablecie, komórce):

- Do 3 roku życia dziecko w ogóle nie powinno być stymulowane obrazem płaskim.
- Trzylatek może spędzić 15-20 minut przed ekranem.
- Dziecko w wieku od 4 do 6 lat może jednorazowo oglądać telewizję 20-30 minut.
- Dziecko od 6 do 12 lat może spędzać przed ekranem do 50 minut.
- 13-18 lat - od 1 godziny do 2 godzin dziennie.

Należy pamiętać, że korzystanie z nowoczesnych technologii zawsze musi odbywać się **pod ścisłym nadzorem rodziców!**



Grafika ze strony www.zdrowie.pap.pl / rys. Krzysztof „Rosa” Rosiecki

Oglądanie stale zmieniających się obrazów nie jest korzystne dla mózgu dziecka, nie aktywizuje obszarów odpowiedzialnych za rozwój mowy i języka. Podczas oglądania telewizji, gry na komputerze, telefonie migający obraz jest odbierany przez prawą półkulę (odpowiedzialną za odbiór i przetwarzanie bodźców dźwiękowych oraz obrazów – niejęzykowych), dochodzi do

jej nadmiernej stymulacji. W ten sposób zostaje zwolniony lub nawet zahamowany rozwój lewej półkuli, która odpowiada za odbiór oraz tworzenie języka (mowę). Oznacza to, że przewaga bodźców prawopółkulowych powoduje zaburzenie naturalnego, zdrowego rozwoju mowy.

Mózg jest plastyczny przez całe życie, jednak najmocniej do 3 roku życia - jest to najcenniejszy czas w rozwoju dziecka. Prawidłowa stymulacja w tym ważnym okresie ma kluczowy wpływ na rozwój mowy. Żywe słowo, interakcja, rozmowa, słuchanie bajek, które są odbierane i przetwarzane w lewej półkuli (językowej), korzystnie wpływa na rozwój mowy. W pierwszych trzech latach życia dziecka należy unikać bodźców, które niewłaściwie stymulują mózg i są szkodliwe dla jego prawidłowego rozwoju. Słowa odbierane za pomocą technologii są bierne i nie pozwalają na naturalny dialog z drugim człowiekiem.

Przeprowadzone badania wykazują, że dzieci w okresie niemowlęcym poddane stymulacji wysokimi technologiami przejawiają wiele niepokojących zachowań. **U niemowląt od 4 do 12 miesiąca życia są to:**

- zwolnienie przebiegu rozwoju intelektualnego,
- opóźnienie lub brak nabywania systemu językowego,
- opóźnienie rozwoju zabawy i kształtowania się umiejętności społecznych,
- spowolniony rozwój dużej i małej motoryki,
- brak koncentracji na twarzy dorosłego i wsłuchania się w jego głos,
- brak uśmiechu na widok znanej osoby,
- brak gaworzenia,
- objawy podobne do autyzmu.

Dzieci powyżej 1 roku życia, oglądające telewizję od kilkudziesięciu minut do kilku godzin dziennie, charakteryzują się:

- stanem ciągłego rozkojarzenia, rozproszenia uwagi,
- sporadycznymi reakcjami na własne imię,
- opóźnieniem lub całkowitym brakiem rozwoju mowy,
- niechęcią do słuchania czytanych tekstów lub oglądania obrazków statycznych (np. ilustracji w książeczkach),

- brakiem wspólnego pola uwagi,
 - brakiem gestu wskazywania palcem.
- Z czasem zaburzenia się pogłębiają i można u nich zaobserwować:**
- trudności lub całkowity brak rozumienia poleceń,
 - komunikowanie się za pomocą krzyku lub płaczu,
 - brak zainteresowania książkami, obrazkami statycznymi,
 - brak respektowania reguł społecznych,
 - trudności w kontaktach w grupie rówieśniczej,
 - zaburzenia koncentracji, nerwowość, nadpobudliwość, agresywność, brak kontroli nad negatywnymi emocjami, przemęczenie,



Grafika ze strony www.dobre zabawki.com

- zaburzenia snu (płacz, krzyk),
 - zaburzenia odżywiania.
- Ważne:**
- Żaden komputer, telewizor, smartfon nie zastąpi żywego słowa, które jest niezbędne w kontakcie z drugim człowiekiem.
 - Częste i niekontrolowane korzystanie z urządzeń cyfrowych może prowadzić do e-uzależnienia.
 - Niebieskie światło emitowane przez telewizor, tablet, smartfon, laptop zakłóca produkcję melatoniny (hormonu snu), co utrudnia zasypianie.
- Zamiast narażać dzieci na zgubne skutki nadmiernej stymulacji wysokimi technologiami, zachęcajmy je do:
- spontanicznej zabawy,
 - słuchania czytanych bajek,
 - aktywności ruchowej,
 - plastycznej,
 - uczestniczenia w zajęciach rozwijających zainteresowania,
 - aktywnego spędzania czasu z rodziną,
 - kontaktów z rówieśnikami.

Opracowanie: Katarzyna Skoczylas

Kalejdoskop: 1963 rok

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stalowej Woli powstała w 1963 r. Prezentujemy tło historyczne tego ważnego dla nas roku.

Na świecie

- **3.01** w Hanoverze firma Telefunken zaprezentowała system telewizji kolorowej PAL, system został zastosowany w 1967 r.
- **21.03** na polecenia prokuratora generalnego Roberta Kennedy'ego zamknięto więzienie Alcatraz
- **22.03** zespół The Beatles wydał debiutancki album „Please Please Me”
- **28.03** premiera filmu „Ptaki” w reżyserii A. Hitchcocka
- **2.06** Arabia Saudyjska zniosła niewolnictwo
- **16.06** z kosmodromu w Bajkonurze (Kazachstan) wystartowała Walentina Tierieszkowa na statku Wostok 6 - pierwsza kobieta w przestrzeni kosmicznej
- **28.08** w USA odbył się Marsz na Waszyngton - demonstracja na rzecz zniesienia segregacji rasowej. Martin Luther King przed 250 tys. Amerykanów wygłosił przemówienie „I Have a Dream”
- **22.11** w Dallas zamordowano 35. prezydenta Stanów Zjednoczonych J.F. Kennedy'ego
- **2.12** w ZOO w Edynburgu padł legendarny niedźwiedź Wojtek, żołnierz II Korpusu Armii Andresa w stopniu kaprala

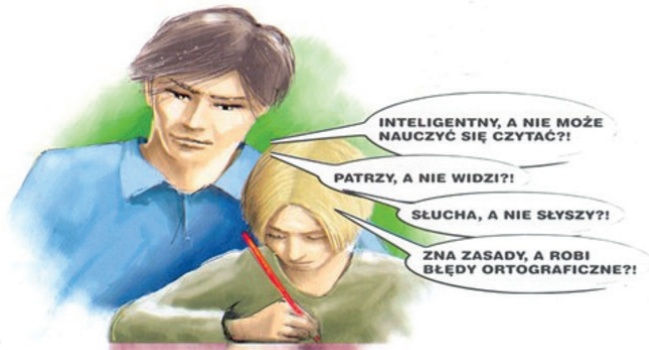
W Polsce

- **10.01** otwarto w Warszawie Muzeum w X Pawilonie Cytadeli Warszawskiej
- **6.06** w Instytucie Fizyki Jądrowej PAN uruchomiono pierwszy laser
- **16.06** ukazał się pierwszy numer tygodnika „Kultura”
- **19.06** rozpoczął się I Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu
- **15.07** ogłoszono pogotowie epidemiczne we Wrocławiu (który odcięto kordonem sanitarnym) - początek epidemii ospy prawdziwej
- **1.10** zainaugurowano obchody 600-lecia UJ
- **21.10** w oblężeniu MO i SB zginął Józef Franczak, „Lalek” ostatni żołnierz podziemia
- **1.12** w Ursusie wyprodukowano 100-tysięczny ciągnik
- **30.12** Karol Wojtyła został mianowany arcybiskupem metropolitą krakowskim

Opracowanie: Marta Nowak; źródło: Wikipedia

Diagnoza dysleksji w poradni

Problemy w nauce to jedna z głównych przyczyn składania wniosków o przeprowadzenie diagnostyki w poradni. Często u podłoża tych trudności leży dysleksja, opisana w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i problemów zdrowotnych (ICD). Jest to specyficzne zaburzenie uwarunkowane biologicznie o podłożu językowym. Może przejawiać się trudnościami w czytaniu, w poprawności ortograficznej, w umiejętności formułowania wypowiedzi pisemnych, a także w obniżonej estetyce pisma. Szacunkowo dotyka około 10 proc. populacji, ciężkie jej przypadki to 4 proc.



Grafika ze strony www.SlidePlayer

O dysleksji mówimy, kiedy są spełnione określone kryteria. Trudności nie wynikają z niskich możliwości intelektualnych, zaniedbań środowiskowych lub niedostatecznych doświadczeń dydaktycznych (spowodowanych np. częstymi chorobami), nie są wynikiem niekorygowanych wad zmysłów (wzroku, słuchu) lub schorzeń neurologicznych (np. epilepsja, dziecięce

porażenie mózgowe itp.). Są one istotne – mimo włożonego wkładu pracy uzyskiwane wyniki są niższe od oczekiwanych.

Diagnoza dysleksji w poradni jest dwuetapowa. Przeprowadzane jest badanie psychologiczne, pedagogiczne, w razie potrzeby także logopedyczne. W badaniu psychologicznym określany jest iloraz inteligencji badanego. Diagnostuje się podłoża przyczyn trudności w nauce – dysharmonie, opóźnienia w rozwoju funkcji percepcyjno-motorycznych, zaangażowanych w nabywanie umiejętności szkolnych. Są to przede wszystkim funkcje słuchowo-językowe, ale także wzrokowo-przestrzenne, umiejętności motoryczne, zakłócenia we współdziałaniu tych funkcji. Badanie pedagogiczne określa rodzaj i nasilenie występujących trudności. Po badaniach formułowana jest opinia w sprawie objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole. Na jej podstawie uczeń pracuje nad opisanymi trudnościami na zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych. Ma prawo do dostosowania wymagań edukacyjnych do swoich potrzeb. Jeżeli te formy pomocy przynoszą ograniczone efekty, na wniosek rodzica przeprowadzane jest badanie kontrolne. Po nim, na podstawie stwierdzonej uporczywości objawów, diagnozuje się specyficzne trudności w czytaniu i/lub pisaniu. Uzyskana opinia daje dodatkowo uczniowi uprawnienia do dostosowania wymagań egzaminów zewnętrznych, zgodnie z zaleceniami Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.

Opinia o dysleksji może być wystawiona najwcześniej w klasie IV, po zakończeniu etapu elementarnej nauki czytania i pisania. Wcześniej mówimy o ryzyku dysleksji.

Opracowanie: Marta Nowak

Nowoczesne metody pracy terapeutycznej w poradni

Nasza poradnia proponuje klientom nie tylko diagnostykę, lecz także różne formy pomocy indywidualnej i grupowej.

Poszerzamy swoje kwalifikacje i zapewniamy terapię, wykorzystując nowoczesne metody i pro-

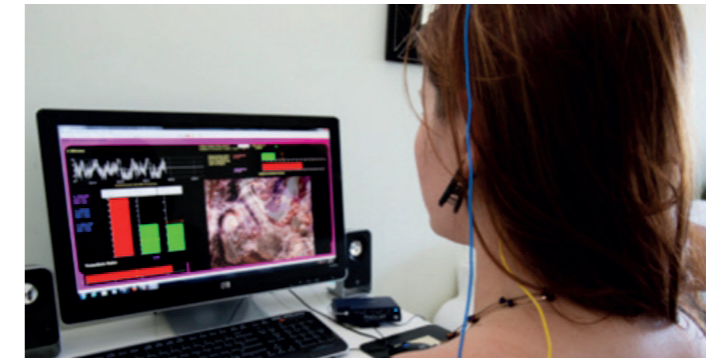
fesjonalny sprzęt pomagający osiągać lepsze efekty w pracy z dzieckiem. Proponujemy zajęcia w dobrze wyposażonej sali do zajęć z integracji sensorycznej, terapię z wykorzystaniem EEG Biofeedback, terapię Metodą Warnkego, Terapię ręki.

Terapia EEG Biofeedback

EEG Biofeedback jest nieinwazyjną metodą neuroterapii opartą na wyspecjalizowanej technice komputerowej. Trening przypomina zabawę, podczas której osoba trenująca obserwuje wideogry. Kieruje nią siła własnej aktywności mózgu, ucząc się właściwej neuroregulacji tzn. pracy na takich częstotliwościach fal mózgowych, które odpowiadają za dobrą koncentrację uwagi i optymalny stres. Celem treningów jest poprawa efektywności uczenia się i zachowania poprzez wpływanie na czynność bioelektryczną mózgu. Jest metodą leczenia tych zaburzeń, które wynikają z dysfunkcji mózgu, może stanowić alternatywę dla farmakoterapii.

Metoda Biofeedback szczególnie polecana jest w terapii:

- ADHD, ADD
- dysleksji
- zaburzeń emocjonalnych
- zaburzeń pamięci



Grafika ze strony www.Biomed.pl

- zaburzeń zachowania
- zaburzeń mowy

W naszej poradni zajęcia prowadzone są w cyklu 1x w tygodniu; czas trwania jednego treningu to jedna godzina. Ilość treningów ustala prowadzący terapeuta. Trening klasyczny trwa od 10-15 spotkań.

Opracowanie: Maria Grondalska

Metoda Integracji Sensorycznej

Zaburzenie integracji sensorycznej to trudność, która dotyka jedno na dwadzieścioro dzieci (za Lucy Jane Miller). Dzieci, które na nie cierpią, odbierają dotyk, smak, dźwięk, zapach, ruch i inne doznania w sposób odmienny od kolegów. Niektóre odczuwają bodźce bardziej, a inne mniej intensywnie, a jeszcze inne otrzymują nieprawidłowe informacje ze zmysłów.

A skoro przetwarzają informacje pochodzące ze zmysłów inaczej od pozostałych dzieci, to również zachowują się inaczej niż one. Czynności, które wydawałoby się, że przychodzą nam naturalnie: ubieranie, jedzenie, poznawanie nowych kolegów, przepisywanie z tablicy, reakcja na przytulenie i setki innych są dla nich walką. Mogą z tego wynikać problemy społeczne, emocjonalne, osobiste i szkolne.

Podczas zajęć SI dziecko pod okiem terapeuty, a często przy jego wsparciu, wykonuje różnorodne ćwiczenia angażujące całe ciało oraz układ

zmysłów (równowagi, dotyku, wzroku, węchu, smaku, czucia własnego ciała). Zajęcia odbywają się w sali przeznaczonej

do terapii SI, a podczas terapii wykorzystywane są sprzęty i pomoce wspierające rozwój ruchowy dziecka oraz usprawniające jego funkcjonowanie w różnych strefach. Terapia ma postać „naukowej zabawy”, w której dziecko chętnie uczestniczy i ma przekonanie, że kreuje zajęcia z terapeutą. Dziecko nie uczy się konkretnych umiejętności, lecz wzmacnia procesy nerwowe leżące u podstaw tych umiejętności, które pojawiają się w sposób naturalny, jako konsekwencja poprawy funkcjonowania układu nerwowego.



grafika: archiwum własne

Opracowanie: Anna Bulira-Gach

Metoda Warnkego – założenia i zastosowanie

Metoda Warnkego to forma kompleksowej pomocy dzieciom z dysleksją i trudnościami w nauce. Znajduje zastosowanie w terapii logopedycznej, zaburzeń przetwarzania słuchowego, w treningu koncentracji uwagi, a także w diagnostyce i terapii dorosłych z trudnościami w przetwarzaniu bodźców słuchowych.



grafika: archiwum własne

Twórca metody, Fred Warnke, udowodnił, że jedną z najważniejszych przyczyn dysleksji i afazji są zaburzenia przetwarzania słuchowego. Deficyty te można zminimalizować, stosując odpowiedni trening. Obejmuje on funkcje podstawowe, leżące u podłoża czynności złożonych, jakimi są czytanie, pisanie, mówienie. Ćwiczona jest umiejętność różnicowania dźwięków

o odmiennej wysokości i czasie trwania, umiejętność określania kolejności występowania bodźców wzrokowych i słuchowych, koordynacja wzrokowo-słuchowa. Kolejna forma pracy – trening lateralny – angażuje na zmianę półkule mózgowe do przetwarzania bodźców słuchowych i wzrokowych.

Wykonywane ćwiczenia wpływają na przyspieszenie procesów przetwarzania na poziomie centralnym. Pozwala to wypracować automatyzację funkcji podstawowych i poprawia współpracę półkul mózgowych, która jest ważna dla procesu czytania i pisania. Dzięki automatyzacji zużywana jest mniejsza ilość energii na wykonanie czynności, przebiegają one szybciej, istnieje możliwość wykonywania kilku procesów jednocześnie, popełniana jest mniejsza liczba błędów.

Badania nad efektywnością metody Warnkego potwierdzają poprawę funkcjonowania w zakresie m.in. słuchu fonemowego, analizy i syntezy głoskowej/fonemowej, pamięci fonologicznej, integracji wzrokowo-słuchowej, pamięci werbalnej długoterminowej, a także szybkiego, automatycznego przypominania słów oraz podzielności uwagi. Pacjenci opowiadający o swoich odczuciach po cyklu sesji terapeutycznych podkreślają, że poświęcają mniej czasu na naukę w domu oraz szybciej zapisują notatki.

Opracowanie: Marta Nowak;
wykorzystano informacje ze strony [www. Biomed](http://www.Biomed),
oraz z książki F. Warnke „Metoda Warnkego. Dysleksja Stop.”

Terapia ręki to indywidualnie dobrane ćwiczenia umożliwiające usprawnianie mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolowanie ruchów kończyny górnej.

Terapia ręki jest w głównej mierze przeznaczona dla dzieci, u których stwierdza się:

- trudności manualne,
- trudności w motoryce dużej: niezgrabność ruchową, trudności w koordynacji ruchowej, osłabione mechanizmy równoważne, niedostosowanie szybkości ruchów do zadania, które należy wykonać (zbyt wolno, albo za szybko),
- wyraźne obniżenie lub podwyższenie napięcia mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (nieprawidłowe trzymanie narzędzia pisarskiego – ściskanie za mocno albo trzymanie za lekko),
- trudności grafomotoryczne, w tym obniżony poziom graficzny pisma, wolne tempo pisania,
- zachowanie nieprawidłowej postawy ciała podczas pracy przy stoliku.

W ramach terapii prowadzone są ćwiczenia angażujące całe ciało, w tym obręcz barkową, normalizujące napięcie mięśniowe, wzmacniające siłę mięśni kończyn



grafika ze strony <http://krainaslowek.pl/>

górnych, stymulujące czucie powierzchniowe lub głębokie oraz ćwiczenia usprawniające motorykę małą – zdolności manualne, ruchy precyzyjne. W zależności od występujących zaburzeń praca opiera się na doskonaleniu zdolności chwytu, kontroli wzrokowo-ruchowej oraz skoordynowaniu pracy obręcz.

Opracowanie: Magdalena Bernys

Twórczość w pracy, czyli przyjemne z pożytecznym

Jak powszechnie wiadomo, pracę trzeba urozmaicać – z korzyścią dla klienta i dla własnej satysfakcji. Zwracamy uwagę Państwa na piękne **dekoracje** wykonane przez naszego pracownika – panią Lucynę (przykład na zdjęciu). Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej i zapoznania się z licznymi **publikacjami** na szereg interesujących tematów z psychologii, pedagogiki, logopedii, doradztwa zawodowego.

Polecamy również próbkę amatorskiej poezji – **Ćwiczenia pisowni z gimnastyką języka i wątkiem dietetycznym - wierszem.**

Polecamy również próbkę amatorskiej poezji – **Ćwiczenia pisowni z gimnastyką języka i wątkiem dietetycznym - wierszem.**



Przepis na życie

Szczera, szczupła paryżanka
chce wyruszyć do kochanka.
Bierze żakiet w żółte grochy
i spódniczkę, i pończochy.
Żołnierz Jerzy już tam czeka,
paryżanka więc nie zwleka.
Do Przasnysza wnet przybyła,
chyba się nie pomyliła?
Patrzy, zerkając, niedowierza...
Nie poznaje już żołnierza.
Przytył Jerzy przeokropnie.
Toż to mundur się nie dopnie!
Paryżanka szloch wstrzymuje,
Grzecznie prosi, perswaduje:
- schudnij troszkę, szczyptę małą
nim rozwiejesz miłość całą.
Absztyfikant na to szczerze:
Cóż powiadasz?! Wprost nie wierzę!
- Schudnąć? Wyschnąć i poszarzeć?
Dziś nie możesz o tym marzyć.
Żur, szaszłyki, wieprzowina
- to przy życiu mnie wciąż trzyma.

Przyrzeczenie

Trzymiel Bożysław spod Wałbrzycha
słodyczkami się opychał.
Zżarł już dżem i czekolady,
sześć drożdżówek wprost z szuflady.
Już nie brzęczy i nie bzyka.
Brzuch za duży i nie znika...
Więc przyrzeka, z żalem, szczerze
zaoszczędzić na deserze.
- Zjem rzodkiewkę ze szczypiorkiem,
schudnę zaraz - tuż przed wtorkiem.
Włożę surdut wraz z szelkami,
Będę szybki jak dynamit!

Cykl: Sprostowania...

Czarna krowa. Historia prawdziwa

Czarna krowa w kropki bordo
(z trochę przetrąconą mordą)
brnęła rażno w poprzek rżyska
stratowawszy w drodze wszystko.
Przetrąconą mordę miała,
bo zbyt prędko zeżreć chciała
wraz z jaskrami świeżą trawę
w kwadrans ledwie –by mieć wprawę.
Żuchwa krowy nie zdzierzyła,
trach – z zawiasów wyskoczyła.
Dramat straszny! Mordą krzywą
gryźć nie może traw z pokrzywą.
Roztrzęsiona, strasznie chora
bieży prędko do doktora.
Rozpaczliwie skargi ryczy,
zerka w lustro, głośno krzyczy...
Drogi panie! Ratuj prędko!
Nim sprężyny w mordzie pękną!
Gryźć już raczej nie dam rady!
Rozum stracę przez te wady!
Umrę w środę przed wieczorem
liżąc trawę swym ozorem.
Jak przeżuwać mordą krzywą
świeżą strawę wraz z pokrzywą?!Weterynarz wreszcie wtrąca:
Rzecz to prosta, choć dręcząca.
Prawy prosty lub sierpowy
- krzywa morda będzie z głowy.
Uderz wreszcie mój doktorze!
Zdzierzę wszystko, co pomoże!
Felczer ruszył, nie próżnował.
Mordę krowy wyprostował.
Szczerze rada poszła prędko
Na pastwisko z wielką chętką,
By przeżuwać wieczorami
świeżą trawę wraz z jaskrami...

Przyjaciel nie-na-żarty

Żółta żaba żarła żur?
- szczypta prawdy, szereg bzdur.
Żaba wszakże czarno-szara,
choć w żółtych okularach.
Nic nie zżarła- ani krzyny,
lecz ważyła trzy godziny
w garze szafran z beszamelem
na wieczerek z przyjacielem.
Po szesnastej, więc przed czasem,
przyszedł Żorż na te frykasy.
Rzekł „bon żur” i z żonkilami
wita żabę tuż za drzwiami.
Żaba rzecze szczerze rada:
„Cóż za szczęście mieć sąsiada.
Na tym krześle usiądź proszę.
Już do stołu wszystko znoszę”.
Choć przystawka, danie przednie
to gościowi mina rzędzie.
W brzuchu burczy- jakoś mało.
Zjeść coś jeszcze by się zdało...
Więc przyjaciel nie-na-żarty,
z wdziękiem swoim nieodpartym,
do finału rażno zmierza
- rzecz okrutna – lecz mu nie żal:
Przy wieczery z beszamelem
zeżarł żabę Żorż w niedzielę,
w żółtym sosie z szafranami,
na talerzu z żonkilami.
Choć początkiem „bon żur” było
Nie przy żurku się skończyło.
- Z Żabojadem przyjaźń rzadka,
Gdy wieczerek jest sąsiadka...

autor: Marta Nowak

Sukces, czyli silna wola, wiara w siebie i BYCIE SOBĄ.

Rozmowa z Mateuszem Cetnarskim, jednym z najmłodszych pisarzy w Polsce



Mateusz udzielił wywiadu do Naszej Gazety po tym, jak wypadek komunikacyjny spowodował, że stał się klientem poradni. Przez pewien czas korzystał z nauczania indywidualnego, na podstawie orzeczenia wydanego przez Zespół Orzekający PPP w Stalowej Woli. Swoją pierwszą książkę zaczął pisać w wieku 13 lat i wydał w wieku 15. Aktualnie ma 17 lat i na swoim koncie posiada trzy wydane pozycje: „Bright W Otchłani Kłamstw”, „Bright Upadek” oraz „Feel Alive”. Swoje książki kieruje do młodych osób, a poprzez spotkania autorskie stara się zaszczepić radość z rozwijania pasji i zachęcić do czytania książek. Podkreśla, że osiągnięcie sukcesów zawdzięcza silnej woli, wierze w siebie i przede wszystkim: BYCIU SOBĄ.

Mateusz, powiedz, jakie cechy charakteru doprowadziły cię do tego miejsca, w jakim jesteś teraz, co ci pomogło?

Cechy, które mi pomogły, to: upór, zawziętość i wiara w siebie. Często upór uważany jest za cechę negatywną, kojarzony z kimś, kto nie słucha innych. W moim przypadku było inaczej, bo moi jedyni ówczesni znajomi krytykowali każdą moją niecodzienną pasję, jak na przykład pisanie książki czy rozwijanie pasji tańca.

Jak myślisz, co buduje wiarę w siebie u Ciebie, u młodych ludzi?

W moim przypadku wiarę w siebie zbudowały marzenia i mój idol - Michael Jackson. Staram się nie przejmować tak bardzo tym, co mówią inni, a to jest ważne w osiąganiu sukcesu. Moje marzenia wyglądały tak, że chciałem mieć stare auto, fajną rodzinę, duży dom, żyć w Ameryce z lat pięćdziesiątych... Nie chcę nikogo skrzywdzić ani zamykać się na świat zewnętrzny, cały czas dążę do tego, aby spełniać te marzenia, żyć i pomagać innym.

Jak myślisz, co byś chciał powiedzieć młodym ludziom, co jest ważne w budowaniu poczucia własnej wartości czy wiary w siebie?

Teraz jest to bardzo trudne, bo młodzi ludzie są uzależnieni od wszelkich massmediów, mają problem z wyrażeniem swoich uczuć. Upodobania zmieniają się w zależności od nowych trendów. Jeżeli coś jest popularne, to wielu ludzi w to wchodzi, bo boją się wyjść przed szereg. Obawiają się, że nie znajdą przyjaciół, że będą samotni. Samotność dla młodych ludzi jest najgorsza. Ja się spotkałem z dużą samotnością, takiego prawdziwego przyjaciela poznałem dopiero w liceum.

Co to jest przyjaźń?

Przyjaciół to jest osoba, która akceptuje twoje cechy, nie ocenia na pierwszy rzut oka. Mój przyjaciel, Mikołaj, nigdy mnie nie oceniał, starał się pomóc i szczerze wyrażał wobec mnie swoje zdanie.

Ale ty jesteś też gotowy to zdanie przyjąć?

Tak, jest to bardzo ważne. Obecnie wiele osób nie chce znać prawdy, chcą żyć w bajce, udawać, że wszystko jest w porządku.

Czy myślisz, że młodzi ludzie cenią przyjaźń?

Nie, aktualnie nie, ponieważ teraz bycie fajnym często wyznaczone jest tym, na ile imprez się pójdzie. Nie liczy się to, że ktoś młody inwestuje w siebie, w swoją przyszłość, rozwija swoje pasje i zainteresowania, bo taka osoba jest nieciekawa, pomimo że robi coś super.

Co cenisz w życiu?

Niezmiennność zdania, podążanie ścieżką, którą się wybrało. Ale nie chodzi o to, że nie można modyfikować własnego zdania, bo każdy popełnia błędy i trzeba się na nich uczyć.

Co chcesz przekazać młodym ludziom przez swoich bohaterów? Sara, co ona ma powiedzieć młodzieży?

Pierwszą część mojej powieści pisałem w wieku 13 lat. Mój warsztat pisarski nie był jeszcze dobry. Jest to głównie powieść akcji, a w opisie cech charakteru Sary oraz innych bohaterów widać pewną sztuczność. W pierwszym tomie Sara jest oschła, oziębła, egoistyczna, obojętna na wszystko, natomiast w drugiej części okazuje się, że pod maską, jaką pokazuje na co dzień, Sara ukrywa wiele traum. Podobnie wielu młodych ludzi ukrywa to, co ma w swoim wnętrzu. Przybierają maski, pod którymi chowają złe doświadczenia. Są nieufni, bo świat nie lubi wylewnych ludzi. W trzeciej części powieści chciałbym pokazać przemianę Sary i to, że warto być sobą. Jest to moje przesłanie do rówieśników... BYĆ SOBĄ...

A będzie ci łatwiej napisać trzecią część, jak sam jesteś teraz po miłym doświadczeniu związanym z przyjaźnią?

Tak, zdecydowanie tak. Zdobyłem bardzo duże doświadczenie, które będę mógł przelać na papier.

Cenisz to, że ludzie chcą być sobą?

Bardzo, bo każdy powinien żyć swoim życiem.

Jesteś przykładem młodego człowieka, który spełnia marzenia?

Zdecydowanie tak. Napisanie książki było takim spełnieniem oraz spotkaniem autorskie, bo spotykając się z dziećmi, widzę, jak one są zadowolone. Cieszę się, że w taki sposób można promować książkę. Książki zwykle kojarzą się z czymś nudnym, a ja znalazłem taki „luźny” sposób pokazywania ich, że dzieci są zachwycone. Zauważają, że książki mogą być fajne i chcą je czytać. Spełniłem marzenia: mam dziewczynę, mam przyjaciela, mam fajną rodzinę. Aktualnie mam wszystko, choć nie jestem miliarderm.



Jak widzisz swoje życie za 5 lat?

Mam plan, żeby od razu po liceum nie iść na studia. Chciałbym rozwijać swoje pasje, robić spotkania autorskie, motywować ludzi, pisać inne książki i po 2-3 latach to będzie dobry moment na rozpoczęcie studiów na kierunku psychologia, później psychoterapia. Dobrze się w tym czuję, chcę pomagać ludziom, bo młodzi są przyszłością świata.

Czy młodzi ludzie sięgają teraz po pomoc?

Myślę, że bardzo różnie, często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. Moim zdaniem dobrze jest od czasu do czasu przypominać ważne informacje, gdzie można znaleźć pomoc, np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej, w szkole. Myślę, że dobrze by było robić spotkania z osobami, które poradziły sobie np. z depresją lub napisać taką mocną lekcję o tym.....

A miałbyś pomysł na taką lekcję?

Tak, miałbym pomysł. Na spotkaniach mam pomysł, aby poruszać temat depresji, małej wiary w siebie. Mówić o tym, że warto w siebie wierzyć i starać się być silnym, bo teraz jest to coraz trudniejsze...

Rozmawiała: Monika Sawa-Kołodziejczyk

Z notatnika poradniaka

Do skutku

- Dzwonię już trzeci raz do klienta i ciągle nikt nie odbiera...
- Pokaż... „przecież ty dzwonicz na PESEL!

Na zajęciach w szkole, w klasie szóstej

Uczeń podnosi rękę i zadaje pytanie niezwiązane z omawianym tematem: „Czy pani żyła w czasie drugiej wojny światowej?”
W następnym roku szkolnym koleżanka zdecydowała o przejściu na emeryturę...

Diagnoza dziecka w wieku przedszkolnym; drugi badający z kolei

Wywiad z rodzicem w obecności dziecka, które bacznie się przygląda. Po chwili mówi do matki: „tamta była lepsza”...

Trening empatii. Zajęcia z dzieckiem ze spektrum autyzmu

Prowadząca: - „Popatrz na obrazek i pomyśl, co ta pani w tej sytuacji mogła poczuć, co powiedziała”.
Dziecko bez chwili namysłu:
„O k... a m...ć!”

Urok władzy

Kadrowa wchodzi na chwilę do gabinetu podczas zajęć z przed-szkolakiem. „Dyrekcja prosi, żebyś ją jutro zastępowała”. Dziecko do terapeuty: „Będziesz rządzić? Ale ci dobrze!”

Przyjmujemy zdrowe dzieci

- „Karol, co się stało, że dzisiaj przyprowadziła cię mama, nie babcia?”
- „Mama ma opiekę, bo jestem chory”.

Uwaga: Jadowite!

Przewodnik, rozglądając się, zadaje pytanie: Czy w poradni pracuje jakiś mężczyzna?
Panie odpowiadają: TAK!
Przewodnik: A dlaczego nie ma go na wycieczce?
Odpowiedź: Ugryzła go żmija!
Przewodnik: A która to?

Ach, VIPem być...

Uczeń podczas zajęć: „Nie chcę się chwalić, ale tata dostał zaproszenie VIP na imprezę i mogłem wszystko dokładnie obejrzeć... A pani była kiedyś VIPem?”

Nudy

Badany chłopiec do pedagoga: „Ja to bym się zanudził w takiej pracy”.

Doradcy nie trzeba

Badany nastolatek zwierza się: „Będę zarabiał przy pracy z komputerem. Wymyślę gry i będę skubał frajerów na kasę”.

Krwi nie upuszczamy

Przed diagnozą klient upewnia się: „Trzeba przyjść na czczo?”.

Tajemnica

Chłopiec do logopedy: „My mamy taką tajemnicę... Zapytam tylko mamę.” Otwiera drzwi na korytarz i krzyczy: „Mamo, mogę powiedzieć, że jesteś w ciąży?!”.

Na wycieczce

Nad ranem, na granicy, wchodzi do autobusu celnik, pyta: „Same panie?”
Zaspany głos: „Taka praca...”

Pisanie ze słuchu

Podczas dyktowania zdań badany ma trudności z ich zapamiętaniem, próbuje kłócić się, że tekst jest inny. W końcu zdenerwowany woła: „Żądam konsultacji z autorem tego testu!”.

Rankiem

Koleżanka, po przyjściu do pracy, zerka na swoje ubranie. O matko! Zapomniałam ubrać bluzki, przysłałam w pizamie!

Serdeczne podziękowania

dla Elektrociepłowni Stalowa Wola S.A.

za sfinansowanie druku Gazety Jubileuszowej



ELEKTROCIĘPŁOWNIA
STALOWA WOLA
SPÓŁKA AKCYJNA



GAZETA JUBILEUSZOWA

60 lat Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Stalowej Woli

Zespół redakcyjny PPP:

Marta Nowak, Anna Bulira-Gach

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Stalowej Woli

ul. Hutnicza 12, 37-450 Stalowa Wola

tel/fax: 15 842 18 31 / tel: 883 723 640

e-mail: ppp@stalowowolski.pl

Godziny pracy poradni: poniedziałek – piątek 7:00 – 19:00