

Dla ucznia:

KATALOG PRZYJAŹNI – CZYLI DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ PRZYJAŹNI

- Zaakceptuj przyjaciela nawet z jego wadami.
- Zrozum jego trudne momenty.
- Pamiętaj o jego urodzinach.
- Prześlij mu wyrazy swojej pamięci, kiedy jesteś daleko.
- Pożyczaj mu chętnie swoje rzeczy.
- Nie bądź zazdrosny.
- Nie twierdź, że istniejesz dla niego tylko ty.
- Nie bądź złośliwy wobec niego.
- Nie mów mu jednej rzeczy mając na myśli drugą.
- Nie krytykuj go w towarzystwie innych.

Sposoby na przemoc:

1. Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.

2. Staraj się wyglądać na pewnego siebie - chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.

3. Ćwicz swój głos - odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.

4. Jeśli ci dokuczają - najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli sprawcy.

5. Miej przygotowaną odpowiedź np.: "Dziewczyny, nie macie nic innego do roboty?", "To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś", "Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi".

6. Powiedz krótko i stanowczo, że się nie zgadzasz na takie traktowanie np.: "Nie mów tak do mnie", "Nie zgadzam się", "Nie nazywam się tak".

7. Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą "bronią" na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju. Poćwicz takie odpowiedzi w domu.

8. Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz ("Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę. itd.); upozoruj, że mdlejesz ("Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję"); może zmienić temat.

9. Powiedz o tym swojemu przyjacielowi lub dobremu koledze/koleżance. Będziesz czuł się wiele lepiej, gdy podzielisz się swoim zmartwieniem. Poproś o pomoc i radę. Czasem wystarczy wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.

10. Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Dorośli mają różne, sprytne pomysły, jak rozwiązać taki problem. Warto skorzystać z ich wiedzy.

Pamiętaj:

Informowanie dorosłych nie jest żadnym donoszeniem na kolegów ale szukaniem pomocy. Sprawcy postępują źle, łamią normy i powinni ponieść odpowiednie konsekwencje.

Nie jesteś skarżypytą, walczysz o bezpieczeństwo w szkole. Mówiąc o przemocu dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo. Jeśli nikomu o tym nie mówisz - krzywdzisz siebie i chronisz sprawców.

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA STRONIE: www.przemocwszkole.org.pl

Dla rodzica:

DYSLEKSJA ROZWOJOWA

Są to specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci o prawidłowym rozwoju umysłowym. Spowodowane są zaburzeniami niektórych funkcji poznawczych, motorycznych i ich integracji, uwarunkowanymi nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego.

TERMINOLOGIA

Najczęściej stosuje się termin "dysleksja rozwojowa" dla określenia syndromu specyficznych trudności w uczeniu się czytania i pisania.

DYSLEKSJA - specyficzne trudności w czytaniu;

DYSORTOGRAFIA - specyficzne trudności z opanowaniem poprawnej pisowni (w tym błędy ortograficzne);

DYSGRAFIA - niski poziom graficzny pisma.

PRZYCZYNY

Zaburzenia funkcji percepcyjno motorycznych (sposobu widzenia wzrokowego, słuchowego, motoryki) i ich współdziałania (integracji percepcyjno motorycznej), funkcji językowych, pamięci (wzrokowej, słuchowej, ruchowej), lateralizacji, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni.

ETIOLOGIA

Uwarunkowania tych zaburzeń są wielorakie (polietologia). Wskazuje się na dziedziczność, zmiany anatomiczne i zaburzenia fizjologiczne układu nerwowego (w okresie ciąży i porodu o nieprawidłowym przebiegu). Zaniedbanie środowiskowe oraz brak szybkiej interwencji pogłębia zaburzenia i trudności dziecka.

TYPY DYSLEKSJI

Wyróżnia się wiele typów dysleksji (pomimo wspólnych objawów podstawowych).

CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA

W literaturze europejskiej podaje się, że dzieci te stanowią 10-15% uczniów, w tym 4% to przypadki bardzo nasilonych trudności (wg międzynarodowych klasyfikacji chorób ICD-10, DSM-IV, które można byłoby określić nazwą głębokiej dysleksji).

Badania w Polsce określają odsetek dysleksji na 9-10% (Bogdanowicz, Jaklewicz 1968-1982).

PROFILAKTYKA

Dzieci z nieprawidłowej ciąży, porodu, wykazujące deficyty rozwoju niektórych funkcji psychoruchowych, to dzieci "ryzyka dysleksji". Im wcześniej zostaną objęte opieką, tym większe szanse aby zapobiec ich trudnościom szkolnym.

OBJAWY DYSLEKSJI ROZWOJOWEJ

Specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu ujawniają się dopiero w szkole, podczas gdy już w okresie przedszkolnym można zauważyć objawy, które cechują tzw. dzieci ryzyka dysleksji.

opóźniony rozwój mowy;

mała sprawność i koordynacja ruchów podczas zabaw ruchowych, samoobsługi, rysowania i pisanie (brzydkie pismo);

wadliwa wymowa, trudności z wypowiedzianiem złożonych słów, błędy gramatyczne;

trudności z różnicowaniem głosek podobnych oraz z wydzieleniem sylab, głosek ze słów i ich synteza;

trudności z wykonywaniem układanek i odtwarzaniem wzorów graficznych;

oburęczność;

mylenie prawej i lewej ręki;

trudności w czytaniu pomimo dobrej inteligencji oraz braku zaniedbania środowiskowego i dydaktycznego;

trudności z opanowaniem poprawnej pisowni: pismo zwierciadlane, mylenie liter podobnych pod względem kształtu (p-b-d-g), liter odpowiadających głoskom zbliżonym fonetycznie, opuszczanie liter, błędy ortograficzne pomimo znajomości zasad ortografii..

DEKALOG DLA RODZICÓW DZIECI DYSLEKTYCZNYCH

opr.: prof. dr hab. Marta Bogdanowicz

- Nie traktuj dziecka jak chorego, kalekiego, niezdolnego, złego lub leniwego.
- Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka w nadziei, że zmobilizujesz je to do pracy.
- Nie łudź się, że dziecko "samo z tego wyrośnie", "weźmie się w garść", "przysiądzie fałdów lub że ktoś je z tego "wyleczy".
- Nie spodziewaj się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisanie i skończą się w młodszych klasach szkoły podstawowej.
- Nie ograniczaj dziecku zajęć pozalekcyjnych, aby miało więcej czasu na naukę, ale i nie zwalniaj go z systematycznych ćwiczeń.
- Staraj się zrozumieć swoje dziecko, jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiec trudnościom szkolnym.
- Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować trudności dziecka: na czym polegają i co jest ich przyczyną. Skonsultuj się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem, logopedą).

Aby jak najwcześniej pomóc dziecku:

- zaobserwuj w codziennej pracy z dzieckiem, co najskuteczniej mu pomaga,
- korzystaj z odpowiedniej literatury i fachowej pomocy nauczyciela - terapeuty (w formie terapii indywidualnej i grupowej),
- bądź w stałym kontakcie z nauczycielem i pedagogiem szkolnym.

Bądź życzliwym, pogodnym, cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem swego dziecka w jego kłopotach szkolnych.

Chwal i nagradzaj dziecko nie tyle za efekty jego pracy, ile za włożony w nią wysiłek. Spraw, aby praca z dzieckiem była przyjemna dla was obojga.

"Katalog rodzicielskich zachowań"

Rodzicu pamiętaj:

- Kochaj, ale wymagaj.
- Okazuj dziecku swoje uczucia.
- Przekazuj dziecku pozytywne informacje o nim (pochodzące od ciebie i osób trzecich).
- Dostrzegaj wszystkie osiągnięcia dziecka, nawet bardzo drobne.
- Doceniaj nawet niedokończone dzieło dziecka.
- Zanim skrytykujesz, pozwól dziecku wyjaśnić.
- Zachowaj umiar w udzielaniu pomocy przy odrabianiu lekcji.
- Przerzuć na dziecko odpowiedzialność za jego naukę.
- Pozwól dziecku podejmować decyzje o dodatkowych zajęciach i innych sprawach.
- Pozwól dziecku wybrać kierunek rozwoju i wspieraj je w tym.
- Pozwól dziecku poczuć jego sukces.
- Pokaż dziecku korzyści płynące ze spróbowania swoich sił w nowej dziedzinie - i nie naciskaj dłużej.
- Okazuj dziecku swoją wiarę w jego sukces.
- Stawiaj poprzeczki ma miarę własnych ambicji.
- Zaufaj dziecku i okazuj mu to zaufanie.
- Naucz się rozmawiać z dzieckiem.
- Naucz się słuchać dziecka.
- Nie monologuj.
- Rozmawiaj z dzieckiem wtedy, gdy panujesz nad swoimi emocjami.
- Nie obarczaj dziecka poczuciem winy.
- Wyszukuj pozytyw w każdej sytuacji.
- Okazuj zainteresowanie zamiast kontrolować.
- Nie mów: "nigdy", "wszystko" i "zawsze".

Informacje w Internecie: www.dysleksja.univ.gda.pl, www.dysleksja.pl
www.ortograffiti.pl

Dla nauczyciela:

Leksykon pojęć stosowanych w opiniach psychologiczno- pedagogicznych:

Analiza i synteza – ogół czynności dokonywania rozkładu całości na poszczególne elementy składowe oraz scalania tych elementów w całość. Czynności te dotyczą też procesów poznawczych, analizy i syntezy doznań zmysłowych: wzrokowych, słuchowych, czucia, dotyku i ruchu (kinestezji).

Analizatory – są neurofizjologiczną podstawą odbioru i przetwarzania bodźców w spostrzeżenia. Każdy analizator zbudowany jest z:

receptora odbierającego bodźce (np. czopki i pręciki w siatkówce oka) i przetwarzającego je na impulsy bioelektryczne;

drogi dośrodkowej, czyli włókien nerwowych, które te impulsy przewodzą do kory mózgowej;

ośrodka w korze mózgowej, który stanowi reprezentację analizatora. Dotarcie do tych ośrodków powoduje powstanie wrażeń i spostrzeżeń, a więc umożliwia percepcję otaczającego nas świata.

W czytaniu i pisaniu udział biorą trzy analizatory: wzrokowy (odbiór bodźców wzrokowych, jakimi są np. teksty, wyrazy i tworzące je litery), słuchowy (odbiór dźwięków mowy) i skórno – kinestetyczny (doznania dotykowo – kinestetyczne z poruszających się narządów mowy podczas mówienia oraz od poruszającej się ręki trzymającej pióro podczas pisania).

Każdy z analizatorów musi dobrze funkcjonować samodzielnie, jak również dobrze współpracować z innymi.

Analizator wzrokowy – zbudowany jest z receptorów (czopków i pręcików w siatkówce), drogi dośrodkowej – wzrokowej, czyli włókien nerwowych, które przenoszą informacje do ośrodka wzrokowego w korze mózgowej, odpowiedzialnego za percepcję informacji wizualnej. Jest to podstawowy proces niezbędny w nauce czytania i pisania. Podczas czytania sprowadza się on do spostrzegania tekstu, wyodrębniania z niego wyrazów, a w nich kolejnych liter, tworzących sekwencje znaków w graficznej strukturze wyrazu, odróżniania podobnych liter, zapamiętywania ich, rozpoznawania.

Podczas pisania zachodzi przypominanie sobie kształtu liter, sposobu łączenia ich w strukturę, jaką jest sylaba, a następnie łączenia sylab w wyrazy, wyrazów w zdania i konstruowanie tekstu rozplanowanego na kartce zeszytu.

Analizator słuchowy – zbudowany jest z receptora (komórki włoskowate w narządzie Cortiego w uchu, które zamieniają bodźce słuchowe – drgania cząsteczek powietrza – na impulsy nerwowe), drogi dośrodkowej – słuchowej i ośrodka słuchowego w korze mózgowej. Analizator ten służy do odbioru bodźców słuchowych, w tym dźwięków mowy, ich spostrzegania, zapamiętywania. Uczestniczy w porozumiewaniu się za pomocą mowy. Wraz z innymi analizatorami stanowi neurofizjologiczną podstawę procesów czytania i pisania. Odgrywa w uczeniu się tych czynności zasadniczą rolę ze względu na zaangażowanie w nich :

- słuchu fonemowego, czyli zdolności różnicowania głosek, dzięki dokonywaniu analizy dźwięków mowy i odróżniania ich (np. głosek z – s, które brzmią podobnie, ponieważ różnią się tylko jedną cechą dystynktywną: dźwięcznością)
- umiejętności fonologicznych w zakresie operowania częstkami fonologicznymi, takimi jak głoski, sylaby, logotomy (częstki słów nie będące głoskami ani sylabami).

Prawidłowe różnicowanie i rozpoznawanie dźwięków mowy (słuch fonemowy) oraz dobrze wykształcone umiejętności fonologiczne są podstawą bezbłędnego zapisywania i czytania nowych wyrazów, a następnie łączenia ich w zdania i tekst.

Analiza głoskowa – umiejętność rozkładania słów na poszczególne elementy składowe – głoski, które odpowiadają fonemom (najmniejszym częstkom języka).

Analiza sylabowa – umiejętność rozkładania słów na sylaby.

Błędy specyficzne – błędy typowe, charakterystyczne dla dysleksji rozwojowej, symptomatyczne dla różnych przyczyn ich powstania, zależnie od tego, jaka funkcja rozwija się nieprawidłowo.

Błędy specyficzne dla zaburzeń funkcji wzrokowych (percepcji i pamięci wzrokowej):

mylenie liter o podobnym kształcie, np. a – o, t – ł, m – n

mylne odtwarzanie położenia liter, np. b – p, d – g, u – n

pomijanie drobnych elementów graficznych liter, np. znaków diakrytycznych

błędy typowo ortograficzne ó – u, ż – rz, ch – h

mylenie liter rzadziej używanych, H – f – F, Ł – F itp.

Błędy specyficzne dla zaburzeń funkcji słuchowo – językowych:

opuszczanie liter, końcówek lub części wyrazów

dodawanie liter

podwajanie liter

przestawianie kolejności liter

łączenie i rozdzielanie wyrazów

mylenie spółgłosek w szeregach dźwięczne – bezdźwięczne: b – p, d – t, w – f, g – k, dz – c, sz – s

mylenie samogłosek i – y

znieskształcanie pisowni całego wyrazu (wyrazy bezsensowne)

mylenie wyrazów podobnie brzmiących

błędy w zmiękczeniach

trudności z różnicowaniem i – j

trudności z różnicowaniem samogłosek nosowych i części -om, -on, -em, -en.

Deficyty rozwojowe – inaczej dysfunkcje parcjalne lub fragmentaryczne zaburzenia rozwoju psychomotorycznego – opóźnienie rozwoju psychomotorycznego, wolniejsze tempo rozwoju określonych funkcji.

parcjalne zaburzenia rozwoju psychomotorycznego obejmują większy obszar czynności. Przykładem jest opóźnienie rozwoju motoryki (dużej, jak i małej) lub zaburzenia rozwoju mowy (mówienia , rozumienia).

fragmentaryczne zaburzenia rozwoju psychomotorycznego obejmują mniejszy obszar czynności, np: motoryki rąk lub tylko rozwoju mowy czynnej.

Dostosowanie wymagań – to zastosowanie takich kryteriów egzekwowania wiedzy i umiejętności, które uwzględniają możliwości i ograniczenia, a więc dysfunkcje oraz mocne strony rozwoju i funkcjonowania dziecka. W praktyce sprowadza się to do obniżenia wymagań w pewnych zakresach, np: ortografii.

Dysleksja rozwojowa - specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci.

Jest to syndrom zaburzeń uczenia się czytania (dysleksja) i opanowania poprawnej pisowni (dysortografia), którym często towarzyszy niski poziom graficzny pisma (dysgrafia). Mogą się one zmniejszać w wyniku intensywnych ćwiczeń zaburzonych funkcji

Dysleksja - specyficzne trudności tylko w czytaniu.

Dysleksja „skompensowana” - takie określenie można stosować w odniesieniu do uczniów starszych, u których wcześniej stwierdzono dysleksję, lecz obecnie na skutek wieloletnich ćwiczeń, kompensującego wpływu wysokiej inteligencji, wieku, nie popełnia on już wielu błędów i są to błędy wyłącznie ortograficzne.

Dysortografia – specyficzne trudności w opanowaniu poprawnej pisowni. Dysortografię rozpoznajemy u uczniów o prawidłowym rozwoju umysłowym, w przypadkach, gdy trudności występują pomimo znajomości zasad pisowni, braku wad zmysłu i zaniedbania pedagogicznego, a spowodowane są zaburzeniami procesów poznawczych i ruchowych oraz ich współdziałania. Dysortografia należy do zespołu zaburzeń określanego jako „dysleksja rozwojowa”.

Dysgrafia - to trudności w opanowaniu poprawnej formy graficznej pisma. Wyraża się w formie zniekształceń strony graficznej pisma, takich jak niedokładności w odtwarzaniu liter, złe proporcje liter w wyrazie, brak połączeń liter, brak należytego odstępu między literami i wyrazami, brak równomiernego i jednolitego położenia pisma, niepoprawne zagęszczenie liter.

Funkcje poznawcze - zespół procesów, dzięki którym odbieramy informacje z otoczenia oraz stosunki między nimi.

Głęboka dysleksja rozwojowa - poważne zaburzenia o specyficznym charakterze w uczeniu się czytania. Najczęściej też występują nasilone trudności w budowaniu wypowiedzi na piśmie, błędy stylistyczne i interpunkcyjne.

Inteligencja ogólna - werbalna i niewerbalna - trzy obszary funkcjonowania intelektualnego, które możemy mierzyć za pomocą badania Skalą Inteligencji D.Wechslera. Wyniki są sformułowane w postaci ilorazów inteligencji.

Koordinacja wzrokowo-ruchowa – współdziałanie zharmonizowanie funkcji wzrokowych i ruchowych-manipulacyjnych, współpraca oka i ręki. U podstaw leży współpraca analizatora wzrokowego i kinestetyczno-ruchowego.

Lateralizacja jednorodna - to dominacja czynności ruchowych jednej ze stron ciała (u większości ludzi prawej ręki, oka i nogi). Za nieprawidłowy model przyjmuje się nieustaloną lateralizację, jeśli występuje ona po 6-7 roku życia.

Lateralizacja skrzyżowana - ustalona dominacja narządów ruchu i wzroku, jednakże nie po tej samej stronie ciała, co wskazuje na brak całkowitej dominacji jednej z półkul mózgowych

Pamięć mimowolna - (mechaniczna), zdolność do przyswajania wiedzy w sposób mimowolny, nieświadomy.

Pamięć wzrokowa - zdolność do utrwalania i przypominania informacji wizualnej (zapamiętywania spostrzeżeń wzrokowych) i dzięki temu przyswajania wiedzy. Taki sposób nauki nazywamy stylem uczenia się preferującym zaangażowanie głównie funkcji wzrokowych.

Pamięć słuchowa - zdolność do utrwalania i przypominania informacji dźwiękowej i dzięki temu przyswajania wiedzy.

Pamięć słuchowa bezpośrednia (pamięć świeża) – pozwala zapamiętywać i natychmiast odtworzyć usłyszany materiał. Pamięć słuchową bezpośrednią wykorzystujemy pisząc dyktanda czy powtarzając za kimś np. numer telefonu. Zdolność zapamiętywania jest ograniczona do kilkadziesiątu sekund, potem materiał utrwała się w pamięci długoterminowej lub ulega zapomnieniu.

Pamięć sekwencyjna - zdolność do przyswajania, utrwalania i przypominania sekwencji cyfr, nazw (np. pór roku, posiłków, dni tygodnia, miesiący), zapisu reakcji chemicznych, przekształceń matematycznych, przyswajania układów gimnastycznych i tanecznych.

Ryzyko dysleksji - obecność symptomów dysharmonijnego rozwoju psychoruchowego dziecka, które zapowiadają wystąpienie dysleksji rozwojowej.

Zmęczenie ręki piszącej - spowodowane jest zbyt silną koncentracją na technice pisania, nadmiernym wysiłkiem wynikającym z napięcia mięśniowego, którego dziecko nie potrafi kontrolować. Te objawy dysgrafii występują wskutek słabej sprawności motorycznej ręki, zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dodatkowym czynnikiem sprawczym jest utrwalenie się wadliwych nawyków, np. nieprawidłowym sposobem trzymania narzędzia graficznego.

Materiał opracowany w oparciu o poradnik M.Bogdanowicz, A. Adryjanek - „Uczeń z dysleksją w szkole”, Operon, Gdynia 2004 R.

Ważne adresy:

Ważne adresy i telefony instytucji oferujących pomoc:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul.: Nadbrzeżna Dolna 7
Tel.: 14 6559995

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna
ul.: Szujskiego25
Tel.: 14 6222796

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Ul. M.B. Fatimskiej
Tel.: 14 688202

Kontakt:

Tel.: 14 6266958