



# OKNO SZKOŁY

GAZETKA DLA RODZICÓW

KWIECIEŃ 2024



KWIECIEŃ MIESIĄCEM  
AUTYZMU  
ZAŚWIEĆ SIĘ NA NIEBIESKO

## Autyzm - czym jest ?

Autyzm, lub spektrum autyzmu, charakteryzuje się trudnościami w relacjach z ludźmi, komunikacji oraz powtarzalnymi i stereotypowymi zachowaniami. Autyzm jest zaburzeniem rozwoju, diagnozowanym u około 1 na 100 dzieci w Europie. Pierwsze objawy widoczne są zwykle przed 3 rokiem życia.

Z tego artykułu dowiesz się:

- Czym jest autyzm?
- Jak częsty jest autyzm?
- Jakie są objawy autyzmu?
- Jak rozpoznać autyzm u dzieci?
- Jakie są przyczyny autyzmu?
- Jak wygląda diagnoza autyzmu?
- Na czym polega terapia autyzmu?
- Jak wygląda autyzm u dorosłych?

Autyzm – co to znaczy

Autyzm **nie jest chorobą, ale zaburzeniem rozwoju** to znaczy, że cała ścieżka rozwoju osoby autystycznej jest inna od standardowej. Mówiąc innymi słowami: autyzm oznacza, że mózg pracuje w niestandardowy sposób. Autyzm rozumiemy jako **spektrum**. Oznacza to, że **autyzm jest trochę inny dla każdej osoby**. Osoby z diagnozami ze spektrum autyzmu mają bardzo różne nasilenie zachowań i cech wynikających z autyzmu.

## Autyzm – jak często występuje

Autyzm diagnozuje się u około 1 na 100 dzieci w Europie. Występuje u chłopców 4 razy częściej niż u dziewczynek. W ostatnich latach badacze autyzmu sugerują, że objawy u dziewczynek wyglądają trochę inaczej niż objawy u chłopców. Przez to dziewczynki w spektrum autyzmu mogą nie otrzymywać diagnozy lub otrzymywać ją późno.

## Objawy autyzmu

Autyzm jest diagnozowany na podstawie zachowań i cech występujących w 3 obszarach (tzw. triada autyzmu):

1. Interakcje społeczne
2. Komunikacja
3. Powtarzalne, stereotypowe zachowania

## Interakcje społeczne

Osoby z autyzmem mają trudność w rozumieniu zachowania innych ludzi, często trudno jest im zrozumieć jak inne osoby się czują i co mają na myśli. Wyzwaniem jest dla nich im nawiązywanie przyjaźni i dogadywanie się w codziennych sytuacjach. Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudności w rozumieniu gestów i odczytywaniu mimiki twarzy.

Objawy autyzmu w zakresie interakcji społecznych to m. in:

- dziecko nie wskazuje palcem, żeby pokazać, że coś je interesuje
- dziecko nie patrzy na przedmioty, które wskazuje rodzic
- małe zainteresowanie ludźmi lub brak świadomości ich obecności
- trudności w inicjowaniu kontaktu, angażowaniu się w zabawy w grupie, zdobywaniu przyjaciół
- brak wchodzenia w role i udawania w zabawie (tzw. zabawa „na niby”)
- brak naśladowania
- trudności w rozumieniu uczuć lub mówieniu o uczuciach
- brak dzielenia się się osiągnięciami lub zainteresowaniami np. zabawkami, rysunkami

## Komunikacja

Część osób z autyzmem nie mówi, ale używa innych form komunikacji np. wskazywanie obrazków w książkach do komunikacji lub pisanie. Osoby, które świetnie posługują się mową wystawiają się w sposób, który może wydawać się nietypowy lub usztywniony.

Czasami osoby w spektrum autyzmu powtarzają te same słowa lub wyrażenia (to tzw. echolalia).

Objawy autyzmu w zakresie komunikacji to m. in:

- opóźniony rozwój mowy
- unikanie kontaktu wzrokowego
- mimika twarzy jest niedostosowana do wypowiedzi
- trudności z odczytywaniem mimiki twarzy, tonu głosu, gestów rozmówcy
- nietypowy ton głosu lub nietypowy rytm mowy np. wymawianie każdego zdania jak pytania
- powtarzanie słów lub zdań tzw. echolalia np. w odpowiedzi na pytanie, powtarza je, zamiast udzielenia odpowiedzi
- wypowiedzi mogą sprawiać wrażenie nieadekwatnych do sytuacji
- trudność w komunikowaniu potrzeb lub pragnień
- branie wypowiedzi zbyt dosłownie – nie rozumienie poczucia humoru, ironii, metafor

## Usztywnione zachowania

Osoby z autyzmem często silnie przywiązują się do wzorców lub rutyn np. chodzenie zawsze tą samą drogą, układanie zabawek na półce, zawsze w tej samej kolejności. Nie lubią zmian, a nieoczekiwane wydarzenia bywają dla nich bardzo stresujące. Często też bardzo [silnie angażują się w zainteresowanie](#) jednym albo kilkoma tematami np. autobusy, samochody określonej marki, liczby.

Objawy autyzmu w zakresie usztywnionych zachowań to m. in:

- przywiązanie do rutyny np. dziecko nalega na chodzenie dokładnie tą samą drogą do szkoły lub jedzenie na tym samym talerzu
- trudności z adaptacją do zmian w planie lub w środowisku np. przemeblowanie, zmiana godziny wyjścia do szkoły
- nietypowe przywiązanie do zabawek lub obiektów tj. klucze, włączniki światła

- zainteresowanie wąską dziedziną wiedzy np. rozkłady jazdy tramwaju, dinozaury, liczby, odkurzacz określonej marki
- spędzanie dużej ilości czasu na układaniu zabawek w specyficzny sposób, obserwowaniu poruszających się przedmiotów (np. wentylator, pralka), koncentrowanie się na specyficznej części przedmiotu (np. kółko od auta)
- wielokrotne powtarzanie ruchów tj. trzepotanie rękami na wysokości oczu, kręcenie się wokół własnej osi – tzw. stereotypie ruchowe lub autostymulacje

### Zmysły, które są zbyt wrażliwe lub za mało wrażliwe

Autyzm bardzo często łączy się z [nietypowym odbieraniem świata za pomocą zmysłów](#). Osoby w spektrum autyzmu mogą odczuwać zwykłe bodźce jako mało intensywne (nie czuje uścisku dłoni) albo zbyt intensywne (uścisk dłoni czuje tak silnie jak poparzenie).

Problemy z nadwrażliwymi zmysłami albo zbyt małym odczuwaniem przez zmysły mogą być bardzo dotkliwe. Część dorosłych osób z autyzmem mówi np. o tym, że kiedy patrzą drugiej osobie w oczy, to jest to dla nich przykre doświadczenie dyskomfortu lub nawet bólu. Niektórzy przebywając w tłoczonym pomieszczeniu pełnym głośnych dźwięków opisują uczucie paniki i **przeładowania bodźcami**.

Co może wskazywać na trudności sensoryczne?

- zakrywanie uszu w reakcji na niektóre dźwięki
- niechęć do przytulania lub dotyku
- poszukiwanie wrażeń zmysłowych np. mocne podskakiwanie, wpatrywanie się w światło
- silne reakcje w odpowiedzi na bodźce np. płacz po dotknięciu specyficznej faktury przedmiotu np. sypkich rzeczy – piasek, kasza, ryż

Zdarza się, że osoby, które nie mają widocznych problemów z poruszaniem się i fizycznie z ich

rękoma i nogami wszystko jest w porządku, mogą mieć problemy z wykonywaniem zwykłych ruchów tj. trzymanie długopisu, przeskoczenie przez skakankę. Mogą odczuwać swoje ciało jakby nie mieli nad nim pełnej kontroli. Takie trudności występują u osób, które mają silne natężenie objawów autyzmu.

### Wczesne rozpoznanie i wczesna interwencja

Symptomy autyzmu mogą być widoczne już w 2 roku życia. Jeśli jesteś rodzicem malucha i niepokoi Cię jego rozwój, nie warto odkładać konsultacji ze specjalistą. Objawy autyzmu widoczne są zwłaszcza w zachowaniach społecznych i komunikacji.

Zachowania przed 3 rokiem życia, które mogą wskazywać na spektrum autyzmu to:

- 6 miesiąc – dziecko nie uśmiecha się do osób w otoczeniu, nie wykazuje innej radosnej ekspresji
- 9 miesiąc – dziecko nie odwzajemnia uśmiechów, ekspresji twarzy, nie odpowiada na wydawane przez rodzica dźwięki
- 12 miesiąc – brak gaworzenia, brak reakcji na imię
- 14 miesiąc – brak gestu wskazywania palcem i brak innych gestów używanych do komunikacji np. gest papa
- 16 miesiąc – brak słów lub używanie tylko kilku słów
- 18 miesiąc – brak zabawy na niby (np. karmienie lalki)
- 24 miesiące – dziecko nie używa w sposób sensowny zdań złożonych z 2 słów (zdania powinny być wypowiedane spontanicznie, nie tylko powtarzane)

Test przesiewowy, który pomoże Ci

w sprawdzeniu czy dziecko rozwija się typowo znajdziesz na stronie [badabada.pl](http://badabada.pl)

Wczesne rozpoznanie autyzmu jest bardzo ważne, ponieważ można wtedy zacząć wczesne wspomaganie rozwoju. Odpowiedni sposób mówienia do dziecka i [zabawy](#) oraz

odpowiednia organizacja środowiska pomagają dziecku w uczeniu się, komunikowaniu i nawiązywaniu relacji.

Podjeżrewasz autyzm u swojego dziecka, u bliskiej osoby lub u siebie? Więcej o objawach autyzmu znajdziesz w tych artykułach:

- [Wczesne objawy autyzmu](#)
- [Objawy autyzmu – dzieci, młodzież i dorośli](#)

## Przyczyny autyzmu

Przyczyny autyzmu **nie są dokładnie poznane**. Według obecnej wiedzy nie istnieje pojedyncza przyczyna np. gen, który wywołuje autyzm. Przyczyny autyzmu **są złożone** to znaczy, że na występowanie autyzmu wpływają różne **czynniki**, które działają w różnym stopniu i w różnych kombinacjach.

Duże znaczenie w występowaniu autyzmu ma **genetyka**. Istnieją geny i mutacje (tzn. zmiany w genach), które są związane z częstszym występowaniem autyzmu. Na występowanie autyzmu wpływają też niektóre czynniki środowiskowe tj. Wyższy wiek rodziców, infekcje wirusowe podczas ciąży, wcześniactwo, ciążę mnogie.

## Mechanizmy psychologiczne

Naukowcy od lat próbują odkryć wyjaśnienie objawów autyzmu np. wzorec w myśleniu, który pozwala odpowiedzieć na pytanie: dlaczego osoby w spektrum autyzmu zachowują się w taki sposób?

Jedna z teorii mówi o [zaburzeniach w tzw. teorii umyśtu](#). Twierdzi, że osoby w spektrum autyzmu mają trudność w intuicyjnym rozumieniu myśli, zamiarów i uczuć innych osób.

Inne teorie mówią o tym, że osoby w spektrum autyzmu w inny sposób przetwarzają informacje, które docierają do ich mózgow np. [zaburzenia w centralnej koherencji](#). Zwolennicy tej teorii uważają, że osoby autystyczne mają tendencję do koncentracji na szczegółach i nie dostrzegania całego kontekstu

sytuacji.

Ostatnio pojawia się coraz więcej dowodów na tzw. teorię braku łączności. Być może różne rejony w mózgu osób w spektrum autyzmu komunikują się ze sobą w mniejszym stopniu niż u osób, które rozwijają się typowo.

Do tej pory nie ma jednej, prostej odpowiedzi na to, co stoi za spektrum autyzmu. Kolejne badania wskazują na to, że autyzm jest bardzo złożony.

## Diagnoza autyzmu

Autyzm diagnozowany jest na podstawie zachowania. Diagnoza polega na kilku spotkaniach ze **specjalistami** tj. psychiatrą, psychologiem, pedagogiem specjalnym, logopedą. Diagnostyci prowadzą **wywiad i obserwację**. Podczas wywiadu pytają o wczesny rozwój, trudności, różne sytuacje z życia. Podczas obserwacji proponują zabawy, zadania lub tematy rozmów.

Coraz częściej w Polsce stosowany jest **złoty standard diagnozy** autyzmu [ADOS-2](#). Badanie ADOS jest profesjonalnym narzędziem, które ma dużą skuteczność, dlatego jeśli diagnoza którą wybraliście zawiera ADOS, jest to dobry znak. Diagnostyci mogą poprosić o wykonanie dodatkowych badań (np. badanie słuchu, badania genetyczne, konsultacja z neurologiem), dostarczenie filmików rodzinnych, dokumentacji medycznej, opinii ze szkoły/przedszkola lub wypełnienie kwestionariuszy.

Po kilku spotkaniach psychiatra stawia diagnozę. Rodzice mogą też liczyć na pomoc w znalezieniu odpowiedniego wsparcia dla dziecka i uzyskanie wskazówek w jaki sposób pomóc dziecku w rozwoju.

Szczegółowe informacje o przebiegu diagnozy znajdziesz w artykule: [Diagnoza autyzmu – wszystko o diagnozowaniu](#)

## Typy autyzmu

Diagnozy ze spektrum autyzmu, które stawiane są najczęściej to: autyzm, autyzm atypowy i Zespół Aspergera.

Jeśli zgubisz się w różnych słowach używanych na nazwanie autyzmu, zajrzyj do artykułu: [Autyzm i pokrewne zaburzenia rozwoju](#)

### Autyzm dziecięcy (autyzm wczesnodziecięcy)

Diagnozę autyzmu otrzymują osoby, które wykazują objawy we wszystkich 3 sferach charakterystycznych dla spektrum autyzmu (triada autyzmu: relacje z ludźmi, komunikacja i elastyczność zachowania). Objawy pojawiły się przed 3 rokiem życia. Zwykle diagnoza autyzmu stawiana jest we wczesnym dzieciństwie. Autyzm dziecięcy, czasem nazywany też autyzmem wczesnodziecięcym lub autyzmem Kannerowskim a najczęściej po prostu autyzmem.

### Autyzm atypowy

[Autyzm atypowy](#) różni się od autyzmu dziecięcego późniejszym wystąpieniem objawów (po 3 roku życia) lub mniejszą ilością objawów – kiedy występuje wiele objawów autyzmu, ale nie wszystkie kryteria diagnostyczne autyzmu są spełnione.

### Zespół Aspergera

Osoby z [Zespołem Aspergera](#) mają inteligencję w normie, to znaczy, że ta diagnoza nie może być postawiona jeśli dziecko ma niepełnosprawność intelektualną. Diagnoza Zespołu Aspergera może być postawiona w dzieciństwie, ale często stawiana jest także u młodzieży lub u dorosłych. Zespół Aspergera różni się od autyzmu brakiem opóźnienia w rozwoju mowy.

## Terapia autyzmu

Sposoby na wspomaganie rozwoju i strategie wychowawcze są zawsze **dobierane indywidualnie** do konkretnego dziecka. Rodzice, po konsultacjach ze specjalistami, wybierają metody wspierania rozwoju (terapii). Dobrze jest znaleźć doświadczonego i zaufanego specjalistę, który będzie koordynował terapię dziecka, wyznaczał cele, sprawdzał postępy i czuwał nad całą rodziną.

Pomocy można szukać w poradniach psychologiczno-pedagogicznych (zwłaszcza tych wyspecjalizowanych w autyzmie), stowarzyszeniach, fundacjach oraz prywatnych ośrodkach diagnostyczno-terapeutycznych.

Wspieranie rozwoju ma na celu umożliwienie dziecku uzyskania jak najpełniejszych możliwości uczenia się, komunikowania się, wchodzenia w relacje, samodzielności np. nawiązywanie przyjaźni w szkole, uczenie się mowy lub alternatywnych sposobów komunikacji, radzenie sobie z frustracją i stresem, samodzielne podejmowanie wyzwań.

Każde dziecko w spektrum autyzmu ma indywidualną ścieżkę rozwoju, dlatego bardzo trudno jest mówić o tzw. rokowaniach, czyli o tym jak dziecko będzie sobie radziło za kilka-kilkanaście lat.

Największą na świecie organizacją zajmującą się wsparciem dla osób ze spektrum autyzmu jest [Autism Speaks](#), a największą w Polsce [Synapsis](#).

### Autyzm u dorosłych

Osoby, które dostały diagnozę autyzmu w dzieciństwie, w dorosłości nadal są w spektrum autyzmu.

Część dorosłych w spektrum autyzmu prowadzi samodzielne życie, pracuje i zakłada własne rodziny. Te osoby wypracowują swoje sposoby na codzienne pokonywanie trudności wynikających z autyzmu. Często ze względu na ich nietuzinkowy sposób myślenia są kreatywnymi, kompetentnymi oraz rzetelnymi

pracownikami oraz lojalnymi przyjaciółmi.

Większość osób w spektrum autyzmu potrzebuje wsparcia przez całe życie. Niektóre osoby mają trudność z wykonaniem codziennych czynności, inne osoby potrzebują wsparcia tylko w niektórych sytuacjach. Bardzo ważne są dla nich działania tj. dostosowane miejsca pracy, mieszkania chronione, [opieka wychnieniowa](#) dla rodziców.

Zdarza się, że osoby w spektrum autyzmu **poszukują diagnozy dopiero w dorosłości**. Wynika to z tego, że kilkanaście lat temu świadomość autyzmu była bardzo mała. Diagnoza spektrum autyzmu w dorosłości często pomaga lepiej zrozumieć siebie i źródło wyzwań, których osoba doświadczyła przez całe życie.

Jeśli podejrzewasz u siebie autyzm/Zespół Aspergera, nie jest za późno na [diagnozę](#).

## Mity czy fakty

**Czy osoby z autyzmem są odizolowane i nie lubią ludzi?**

Osoby dorosłe z autyzmem, które wspominają dzieciństwo często mówią o pragnieniu nawiązywania kontaktu z bliskimi i z rówieśnikami nawet, kiedy ich zachowanie wskazywało na coś odwrotnego. Osoby z autyzmem chcą nawiązywać kontakty i znajomości!

**Czy osoby z autyzmem nie okazują uczuć?**

Osoby z autyzmem odczuwają takie same uczucia i okazują je na wiele sposobów. Często mówi się o tym, że niektóre osoby z autyzmem nie lubią przytulania, ale jest też wiele osób, które uwielbiają być przytulane.

**Osoby z autyzmem są smutne czy radosne?**

Nie ma takiej reguły. Osoby w spektrum autyzmu doświadczają wielu wyzwań a odnalezienie się w świecie wymaga wytężonej pracy. Nie wyklucza to radości życia i optymizmu.

**Czy autyzm jest winą rodziców?**

Zdecydowanie nieprawda. Wystąpienie

autyzmu nie ma nic wspólnego z umiejętnością lub brakiem umiejętności bycia dobrym rodzicem.

**Czy autyzm oznacza genialne umiejętności?**

Zdarza się, że osoby z autyzmem mają wybitne umiejętności np. szybkie liczenie w pamięci ogromnych cyfr, pamięć fotograficzna. Dotyczy to tylko kilku procent całej populacji.

Polecane książki

- [Ewa Pisula „Autyzm – przyczyny, symptomy, terapia”](#)
- Barry M. Prizant, Tom Fields-Meyer “Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm”
- [Ellen Notbohm „10 rzeczy, które chciałoby Ci powiedzieć dziecko z autyzmem”](#)
- [Autobiograficzne książki napisane przez osoby w spektrum autyzmu](#)
- Kate Wilde „Logistyka autyzmu. Przewodnik dla rodziców, którzy zmagają się z kładzeniem dziecka spać, treningiem toaletowym, napadami złości, biciem i innymi wyzwaniami życia codziennego”
- [Ellen Notbohm, Veronica Zysk „1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera”](#)

[Lista książek dotyczących autyzmu i Zespołu Aspergera na practest.com.pl](#)

## Filmy

Dokument „Mój autyzm i ja” przedstawia historię trzech osób w spektrum autyzmu

Animacja „Amaziong things happen” tłumaczy czym jest autyzm w prosty sposób, odpowiedni też dla dzieci

- Zakłęte serca
- Śniegowe ciastko
- Życie animowane
- Temple Grandin
- Wretches & Jabberers
- Atypowy (serial na Netflix)

## Wykłady

Temple Grandin "Świat potrzebuje umysłów różnego typu" (napisy polskie)

Prof. Wendy Chung "Co wiemy a czego jeszcze nie wiemy o autyzmie?" (napisy polskie)

### Sławne osoby w spektrum

- Lionel Messi – piłkarz
- Susan Boyle – piosenkarka
- Anthony Hopkins – aktor, który grał Hannibala Lectera w „Milczeniu owiec”
- Daryl Hannah – aktorka, grała w "Łowca androidów", "Stalowe magnolie" i "Kill Bill"
- Osoby, które być może były w spektrum autyzmu: Andy Warhol, Albert Einstein, Wolfgang Amadeusz Mozart, Isaac Newton

### Źródła:

- Ewa Pisula "Autyzm – przyczyny, objawy, terapia"
- Ewa Pisula "Autyzm. Od badań mózgu do praktyki psychologicznej"
- Tony Atwood "Zespół Aspergera. Kompletny przewodnik"
- Uta Frith "Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy"
- Uta Frith "Autyzm i Zespół Aspergera"

Źródło artykułu: [polskiautyzm.pl](http://polskiautyzm.pl)



## Odkryj Skuteczne Metody Uczenia

W procesie nauki ważne jest nie tylko zdobywanie wiedzy, ale także umiejętność korzystania z różnorodnych technik uczenia się, które mogą pomóc w lepszym zapamiętywaniu. Istnieje wiele różnych sposobów, które mogą pomóc nam zrozumieć i zapamiętać dany materiał. Najbardziej skuteczne to m.in.:

**Aktywne Czytanie:** Polega ono na zadawaniu pytań, podkreślaniu kluczowych fragmentów tekstu i tworzeniu notatek. W ten sposób zapamiętujemy wybrane najważniejsze informacje.

**Tworzenie Map Myśli:** Ten sposób pomaga nam zapamiętywać najważniejsze informacje poprzez rysowanie obrazów związanych z daną informacją, tworzenie historii, czy pisanie rymów z ważnymi danymi. Poprzez tworzenie map myśli, uczniowie mogą lepiej organizować swoje myśli, co ułatwia zapamiętywanie i zrozumienie złożonych tematów.

**Metoda Pamięci Wizualnej:** Poprzez tworzenie notatek/ obrazów z kolorami, rymami, historiami czy rysunkami, uczniowie mogą skuteczniej zapamiętywać informacje. W tej metodzie jak i w mapach myśli angażujemy naszą prawą półkulę mózgu, która uwielbia kolory i kreatywne przyswajanie wiedzy.

### Eksperymentuj i Odkrywaj

Każdy uczeń jest inny, dlatego warto eksperymentować z różnymi metodami uczenia się, aby znaleźć te, które najlepiej pasują do własnych preferencji i potrzeb. Nie obawiaj się próbować nowych technik i dostosowywać swoje podejście w zależności od sytuacji. Skuteczne uczenie się to proces, który wymaga zaangażowania i otwartości na eksperymentowanie z różnymi metodami. Od aktywnego czytania po tworzenie map myśli i wykorzystanie pamięci wizualnej, istnieje wiele innych sposobów, aby ułatwić sobie

przyswajanie wiedzy i umiejętności. Dążenie do ciągłego doskonalenia własnych umiejętności uczenia się może przynieść znaczące korzyści zarówno w szkole, jak i w życiu codziennym.

Autor: Dominika W

## Chwila refleksji...

„Lekarz dokładnie zbadał pacjenta i powiedział:

- Miał pan zapalenie płuc. Jest pan muzykiem, prawda?
- Tak – odpowiedział zdziwiony mężczyzna.
- I gra pan na instrumencie dętym?
- Zgadza się. Skąd pan wie?
- Bardzo proste, mój drogi panie! Jest wyraźne przemęczenie płuc i krtań jest zaczerwieniona, bez wątpienia z powodu silnego ciśnienia. Proszę powiedzieć, na jakim instrumencie pan gra?
- Na akordeonie.”

Anthony de Mello

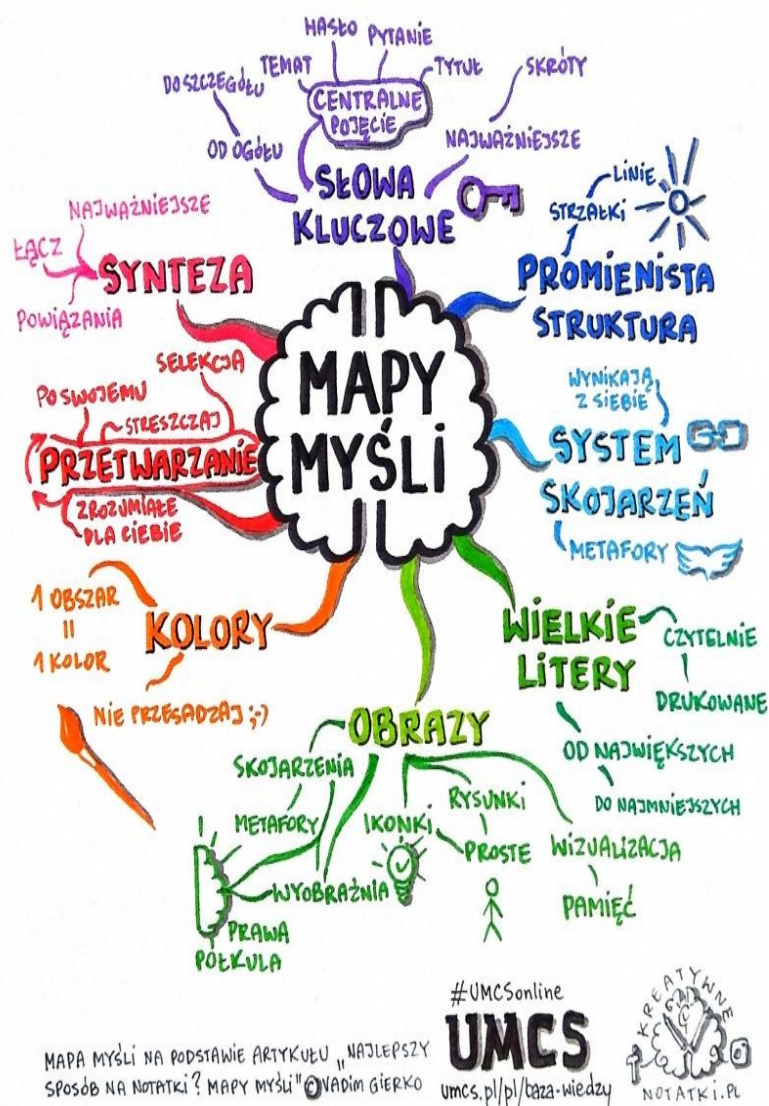
Niebezpieczeństwo nieomyślności. Niechętnie przyznajemy, że czegoś nie wiemy z trudem poddajemy w wątpliwość własne wypracowane tezy i teorie. A przecież już starożytny grecki filozof Sokrates zawarł sedno poznania rzeczywistości w twierdzeniu: *Wiem, że nic nie wiem.*

Filozof ten stosował tak zwaną majeutyczną metodę znajdowania odpowiedzi na nurtujące pytania swoich uczniów – sam umiejętnie zadawał ukierunkowane pytania rozmówcom, które w efekcie doprowadzały do odnalezienia przez pytających własnej, początkowo nieuświadomionej wiedzy na dany temat.

Dzieci zadają wiele pytań. Pytają nas, dorośli, nie tylko po to, aby uzyskać gotową odpowiedź. Często podświadomie wolą rozpocząć z nami dialog, aby wspólnie poszukać odpowiedzi. Ważne, żeby nasze wypowiedzi pozostawiały przestrzeń na przemyślenia i wnioski dziecka.

Należy wspierać naturalny proces, w którym dziecko szuka własnych rozwiązań, pragnie wyrazić własne przemyślenia i wątpliwości. Rozwijamy w dzieciach otwartość oraz odwagę wypowiedzenia swoich opinii, będąc niczym Sokrates, obserwatorem i pomocnikiem tego fascynującego intelektualnego procesu.

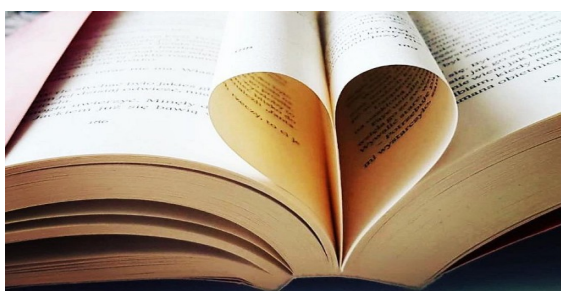
M.Malska



MAPA MYŚLI NA PODSTAWIE ARTYKUŁU „NAJLEPSZY SPOSÓB NA NOTATKI? MAPY MYŚLI” ©VADIM GIERKO



# Kącik kulturalny: książka, film, muzyka.



30 kwietnia premierę będzie miała książka Suzie Sheehy „Kwintesencja wszystkiego. Dwanaście eksperymentów, które zmieniły nasz świat”, która jest fascynującą podróżą przez niezwykle odkrycia dwunastu fizyków XX wieku. Z całą pewnością warto zapoznać się z tą popularnonaukową publikacją ukazującą jak zmieniło się nasze życie dzięki geniuszowi oraz wytrwałości prawdziwych pasjonatów nauki.



Również w kwietniu, dokładnie dwudziestego ósmego, mija rok od premiery filmu „Piotruś Pan i Wendy” w Disney+ . Jest to opowieść o Wendy Darling, dziewczynce, która nie chce pójść do szkoły z internatem oraz o Piotrusiu – chłopcu, który nie chce dorosnąć. Wendy razem z Piotrusiem

oraz małą wróżką Dzwoneczkiem leci do magicznej krainy, Nibylandii. Przeżywają tam przygody, które odmieniają ich życie. Zachęcam do udziału w filmowym seansie przenoszącym nas do świata dzieciństwa i fantazji.



29 kwietnia 1980 roku brytyjski zespół Black Sabbath - prekursor heavy metalu - rozpoczął swoją pierwszą trasę koncertową z nowym wokalistą – Ronniem Jamesem Dio. W 1979 roku z grupy odszedł Ozzy Osbourne, który rok później rozpoczął karierę solową.

Oto fragment utworu zespołu Black Sabbath *The Shining /Lśnienie/*:

„Powstań aby lśnić  
Żyj długo  
Żyj teraz  
Powstań aby lśnić  
Nie daj się oślepić głupcom  
Dzwony zaczną bić  
Na twojej drodze”

Oby umiejętność życia „tu i teraz” w miejsce rozpamiętywania przeszłości i lęku przed przyszłością sprawiła, że będziemy lśnić blaskiem wdzięczności za każdy dzień:)

M.Malska

## Okiem psychologa

Dziś chciałabym poruszyć temat komunikacji. Komunikacja czyli porozumiewanie się; rozmowa, przedstawienie informacji, nakaz czy prośba. W komunikacji udział bierze nadawca i odbiorca. Komunikat (treść)- to, co mówimy, może mieć sens wyłącznie informujący, neutralny ale też emocjonalny, przekazuje nastawienie do sprawy i do osoby słuchającej. Ważna ze strony osoby mówiącej jest precyzja i wola dowiedzenia się, czy nasze słowa zostały zrozumiane tak właśnie jak chcieliśmy; pomocne przy tym jest odejście od myślenia o winie, czyja wina i czyi problem jak słowa zostały odczytane bo jest to po prostu wspólna sprawa i posłużyć jej może głównie współpraca, przybliża do celu jakim jest zrozumienie, porozumienie. Słowa wypowiedziane łagodnie „Czy dobrze rozumiem, że...” pomagają nadawcy w utwierdzeniu się co do tego czy jego komunikaty są trafnie odczytane i potwierdzają o dobrym nastawieniu słuchacza, przyjaznym. Warto nie bać się powiedzieć, że czegoś się nie dosłyszało czy nie do końca rozumie bo jeśli tego nie wypowiemy to bardzo prawdopodobne, że i tak nasz współrozmówca odczuje niepokój, a może mieć problem z odczytaniem skąd pochodzi jeśli dany sprzeczny komunikat, jeśli będziemy mówić, że wszystko okay, a nasza twarz będzie napięta. Bywa też, że ktoś informuje nas o czymś trudnym w nieprzyjemny sposób, albo my właśnie jesteśmy takim nadawcą. Warto wtedy oddzielić emocje dotyczące tego, co przekazujemy od tych jakie żyjemy do osoby, aby nie wprowadzić jej w błąd zbyt dużym poirytowaniem, nie obarczyć swoim własnym problemem. Warto poczuć się

odpowiedzialnym za swój przekaz, za to by okazać życzliwość drugiej osobie.

W słuchaniu choć fizycznie jest jeden słuch to można powiedzieć, że mamy różne rodzaje wewnętrznego ucha- u każdego, czy zależnie od okoliczności, któreś to ucho jest bardziej wyczuwane. Ucho otwarte na informację czeka na treść konkretną dotyczącą zachowań, wydarzeń zadań itd. Ucho opiekuńcze, słucha czy drugi człowiek czuje się dobrze, czy nie trzeba w czymś mu pomóc, bada pod tym względem ton głosu itd. Trzecie to te czułe na potwierdzenie bycia zaakceptowanym i przyjętym, wyczuwane jest na to, czy drugi człowiek nas nie odrzuca albo nie krytykuje, nie chce jakoś wykorzystać i w taki sposób nasłuchujemy też tonu głosu i to, co między wierszami.

W ramach ćwiczenia zaproponowałabym: zastanowienie się nad tym czy jakieś ucho u mnie jest najaktywniejsze? A może jeszcze odnajduję w sobie inne wewnętrzne ucho nastawione? Co najbardziej jest dla mnie ważne w rozmowie?

Słuchanie, rozmowa jest przyjemnością i sztuką, a również umiejętnością, której można się nauczyć; jest w niej odbicie całości tego co się dzieje między nami - życzliwości, ciepłości, empatii, chronienia wzajemnie granic, w pełni osobowego czyli z szacunkiem, nie przedmiotowo, podejścia do drugiego człowieka. Bycie przyjętym, wysłuchanym i akceptowanym jest potrzebą, która towarzyszy nam od najmłodszych do najstarszych lat.





Wszystkim Absolwentom  
Technikum  
oraz Szkoły Branżowej,  
Rodzicom  
i Opiekunom,  
dziękujemy za  
wspólnie spędzony czas!  
Czas nauki, zabawy  
obowiązków  
i przyjemności.  
Czas ,w którym  
towarzyszyliśmy  
Wam w wejściu  
w dorosłość.  
Życzymy Wam, aby ta  
dorosłość  
układała się po Waszej  
myśli !  
Abyście realizowali swoje  
plany  
i marzenia!  
Abyście byli szczęśliwi!