

## Drodzy Czytelnicy!

Nareszcie wiosna! Po długim okresie szarugi za oknem, z utęsknieniem witamy wiosenne słońce, raduje nas śpiew ptaków, każda rozkwitnięta roślina. Dłuższy dzień, świeża zieleń wokół nas - napawają nas radością i optymizmem, dają siłę do działania i wiarę, że warto pomagać, pomimo różnorodnych trudności.

W marcu obchodziliśmy 12 rocznicę powstania naszego Stowarzyszenia. Zapewne okres ten w każdym z nas wywołuje inne wspomnienia i doświadczenia. Przez ten czas udało nam się zrealizować wiele projektów – samodzielnie oraz z naszymi partnerami, organizowaliśmy różnorodne zajęcia dla dorosłych oraz dla dzieci, wyjęcia do instytucji kultury, do kina, na lody, wyjazdy wakacyjne w ramach projektu, wsparcia dla osób będących w potrzebie, szkolenia przygotowujące naszych rodziców do pełnienia funkcji rodziny zastępczej czy spotkania szkoły dla rodziców, którzy chcą pogłębiać swoją wiedzę na temat wychowania.

Przed nami kolejne wyzwania oraz nowe, ciekawe projekty. Szczegółowe informacje o naszych działaniach można znaleźć na Facebooku i stronie internetowej.

Życzę wszystkim Czytelnikom zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych! Z wiosennym pozdrowieniem, Jolanta Ujma, Członek Zarządu Stowarzyszenia "DLA RODZINY"



WIECEJ INFORMACJI:  
 Stowarzyszenie "DLA RODZINY"  
 ul. Sułkowskiego 9, Częstochowa  
 502-985-101  
 info@dlarodziny.com

### Uwaga 800 +

Od 1 lutego 2025 r. do 30 kwietnia rodzice i opiekunowie mogą składać do ZUS wnioski o świadczenie wychowawcze **800 plus** na nowy okres świadczeniowy, który trwać będzie od 1 czerwca 2025 r. do 31 maja 2026 r. Złożenie wniosku do 30 kwietnia danego roku oznacza przyznanie oraz wypłatę przyznanego świadczenia najpóźniej do 30 czerwca tego roku.

Jeżeli ktoś ominie ten termin, należy pamiętać, że tylko złożenie wniosku **do końca czerwca** gwarantuje, że świadczenie wychowawcze zostanie wypłacone za cały okres świadczeniowy trwający od 1 czerwca do 31 maja następnego roku.

W przypadku wniosków złożonych później, prawo do świadczenia zostanie ustalone od miesiąca złożenia wniosku.

### Bezpłatne porady prawne



Na konsultacje z prawnikiem zapraszamy w każdą środę w godz. 12-14.00

### Halo! Rodzic zastępczy w potrzebie!

Konsultacje dla rodzin zastępczych:  
**530 503 739**



### Uwaga Rodzice Zastępczy!

Już od kwietnia 2025 r. można skorzystać ze wsparcia w ramach projektu: "Deinstytucjonalizacja i wsparcie wojewódzkiej pieczy zastępczej".  
 Szczegóły str. 3

## Wydarzyło się...

### czyli miniony kwartał w telegraficznym skrócie

#### STYCZEŃ

- 09.01.** - Udział w spotkaniu dotyczącym wspierania pieczy zastępczej przy wykorzystaniu metody Kids'Skills dr Bena Furmana (Fundacja Ulica)
- 13.01.** - Spotkanie noworoczne Prezydenta Miasta Częstochowy z podmiotami ekonomii społecznej (Filharmonia Częstochowska)
- 15.01.** - Udział w webinarze: Realizacja asystentury rodziny, w przypadku, gdy rodzina jest zobowiązana do współpracy z asystentem rodziny przez sąd (prowadzący: I. Krasiejko, A. Cencora)
- 25.01.** - Bał karnawałowy (Związek Dużych Rodzin Trzy Plus)
- 30.01.** - Spotkanie Noworoczne – Rodzinne Kolędowanie
- 31.01.** - Wizyta studentów pracy socjalnej i pedagogiki opiekuńczej z resocjalizacją UJD Częstochowie.

#### LUTY

- 8-15.02.** - Szkolenie dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych zawodowych, niezawodowych i RDD
- 10.02.** - Spotkanie Porozumienia "Częstochowa dla Rodziny"
- 25.02.** - Szkolenie dla rodzin zastępczych pt. "Model pracy z dziećmi z traumą rozwojową" (prowadząca: I.Krasiejko)
- 27.02.** - Zespół kwalifikacyjny dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych, niezawodowych

#### MARZEC

- 6-7.03.** - Udział w konferencji "Zachowania suicydalne w ujęciu interdyscyplinarnym" (miejsce: Urząd Miasta Częstochowy)
- 12.03.** - Spotkanie Porozumienia "Częstochowa - mówimy NIE uzależnieniom i przemocy" (Jurajskie Centrum Leczenia Uzależnień i Usług Społecznych)
- 17.03.** - Wręczenie nagród w konkursie „Przyjaciel Rodziny 2024". Laureatem, dzięki nominacji ze strony naszego Stowarzyszenia, została pani Elżbieta Ferenc.
- 18.03.** - Udział w konferencji prasowej pt. „ZOSTAŃ RODZINĄ – czekam na Ciebie!” (organizatorzy: Starostwo Powiatowe oraz PCPR w Częstochowie)
- 20.03.** - Szkolenie dla rodziców zastępczych pod tytułem "Zaburzenia ze spektrum autyzmu. ADHD" (prowadząca: K. Kozioł)
- 21.03.** - Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa, udział w zajęciach tanecznych
- 24.03.** - Udział w spotkaniu sieciującym dla organizatorów rodzinnej pieczy zastępczej (ROPS)
- 27-28.03.** - Udział w konferencji online "Wypalenie zawodowe rodziców zastępczych i usamodzielnienie młodzieży – perspektywy i wyzwania" (organizator: Uniwersytet SWPS)
- 29.03.** - Dwunasta rocznica powstania Stowarzyszenia "DLA RODZINY"
- 31.03.** - Spotkanie z sędziami oraz podmiotami pracującymi na rzecz dziecka i rodziny (miejsce: Fundacja Dla Rozwoju)

#### Zajęcia cykliczne:

- Dogoterapia
- Szkoła dla rodziców
- Szkolenia dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych
- Spotkania w ramach Partnerstwa na Recz Aktywności Lokalnej "Stare Miasto - Nowe Życie"

## KALENDARZ nadchodzących wydarzeń

#### KWIECIEŃ

- 02.04.** - Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
- 10.04.** - Wizyta studyjna przedstawicieli Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych z Rybnika
- 19.04.** - Śniadanie Wielkanocne (Fundacja Adullam)

#### MAJ

- 15.05.** - Międzynarodowy Dzień Rodziny.
- Akcja "Dwie godziny dla Rodziny"
- 26.05.** - Dzień Matki

**20.05.** - Obchody Dnia Rodzicielstwa Zastępczego w Ratuszu Miejskim

**30.05.** - Ogólnopolski Dzień Rodzicielstwa Zastępczego

#### CZERWIEC

- 01.06.** - Dzień Dziecka
- 23.06.** - Dzień Ojca
- 27.06.** - Zakończenie roku szkolnego

#### Planowane zajęcia cykliczne:

- Dogoterapia
- Szkoła dla rodziców
- Szkolenia dla kandydatów do pełnienia funkcji rodzin zastępczych

## Regionalne Centrum Wsparcia Pieczy Zastępczej w Częstochowie

Edyta Makles, koordynator rodzinnej pieczy zastępczej

W województwie śląskim, w porównaniu do innych regionów, odnotowuje się najwyższy wskaźnik dzieci pozbawionych opieki biologicznych rodziców, przy jednoczesnym niedoborze miejsc w rodzinnych formach pieczy zastępczej. Odpowiadając na te wyzwania Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Katowicach od stycznia 2024 r. realizuje projekt pn. "Deinstytucjonalizacja i wsparcie wojewódzkiej pieczy zastępczej".

Celem projektu jest zwiększenie dostępności usług wspierania rodziny i pieczy zastępczej na szczeblu regionu oraz deinstytucjonalizacja wojewódzkiej pieczy zastępczej poprzez wspieranie rozwoju rodzinnych form pieczy zastępczej (szczególnie rodzin specjalistycznych niezawodowych i zawodowych), zapewnienie specjalistycznego wsparcia rodzinom zastępczym, kształcenie i doskonalenie kadr realizujących zadania w obszarze rodzinnej pieczy zastępczej oraz prowadzenie działań świadomościowych i informacyjno-edukacyjnych z zakresu deinstytucjonalizacji pieczy zastępczej i rozwoju rodzinnych form pieczy zastępczej dla osób realizujących zadania w obszarze rodzinnej pieczy zastępczej oraz przedstawicieli podmiotów współpracujących na rzecz rozwoju rodzinnej pieczy zastępczej.

Projekt skierowany jest do trzech grup docelowych:

**1. Osoby pełniące funkcję rodziny zastępczej, osoby prowadzące rodzinny dom dziecka, osoby prowadzące placówki opiekuńczo-wychowawcze typu rodzinnego oraz członkowie ich rodzin.** Ta grupa docelowa może skorzystać z następującego wsparcia:

- Studia podyplomowe lub studia uzupełniające (w zakresie związanym z pełnieniem funkcji rodziny zastępczej i pracą z dzieckiem umieszczonym w rodzinnej pieczy zastępczej),
- szkolenia,
- superwizja/coaching,
- turnusy terapeutyczne (7 dniowe),
- warsztaty wzmacniania więzi (5 dniowe).



**2. Dzieci przebywające w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej** (regionalnych placówkach opiekuńczo-terapeutycznych oraz interwencyjnym ośrodku preadopcyjnym). Rodzaj oferowanego wsparcia:

- specjalistyczne diagnozy,
- specjalistyczne terapie,
- terapia grupowa,
- turnusy terapeutyczne (7 dniowe),
- warsztaty wzmacniania więzi (5 dniowe).

**3. Osoby realizujące zadania z zakresu rodzinnej pieczy zastępczej oraz przedstawiciele podmiotów współpracujących na rzecz rozwoju rodzinnej pieczy zastępczej** - dla nich przewidziano:

- studia podyplomowe lub studia uzupełniające (w zakresie związanym z pełnieniem funkcji rodziny zastępczej i pracą z dzieckiem umieszczonym w rodzinnej pieczy zastępczej),
- szkolenia,
- superwizja/coaching.

Ważnym działaniem realizowanego projektu jest otwarcie na terenie naszego województwa pięciu specjalistycznych ośrodków – **Regionalnych Centrów Wsparcia Pieczy Zastępczej**. Jednym z miast, w którym powstało Centrum jest Częstochowa (podobne placówki znajdują się jeszcze w Rybniku, Bielsku-Białej, Bytomiu i Katowicach). Kierownikiem Centrum została pani Lidia Zeller, prezes Stowarzyszenia "DLA RODZINY". Siedziba ośrodka wsparcia znajduje się przy ul. Kościuszki 13 w Częstochowie. Rodziny zastępcze mają możliwość skorzystania z usług specjalistów: pedagogów, psychologa, logopedy oraz fizjoterapeuty.

Projekt "Deinstytucjonalizacja i wsparcie wojewódzkiej pieczy zastępczej" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027. Jego zakończenie nastąpi 31.12.2027 r.

## Kącik specjalistyczny: Jak wzmacniać regulację emocji u dzieci w wieku przedszkolnym? (cz.II), Izabela Krasiejko, specjalista ds. pracy z rodziną

Aby wspierać samoregulację dziecka w sytuacjach, gdy emocje wzięły górę, najlepszą reakcją jest spokojne towarzyszenie dziecku oraz zadbanie o bezpieczeństwo osób i rzeczy. Odwoływanie się do logicznych argumentów nie pomaga, gdyż dziecko uruchomiło mechanizmy przetrwaniowe i nie działa jego kora nowa w mózgu, która kieruje poprawnym zachowaniem. Dopiero, gdy dziecko ochłonie można porozmawiać z dzieckiem o lepszych strategiach radzenia sobie w podobnej sytuacji.

Stresory mogą dotyczyć różnych obszarów funkcjonowania dziecka: **biologicznego, emocjonalnego, poznawczego, społecznego, psychospołecznego** (w poprzednim artykule zostały omówione dwa pierwsze). Każde dziecko posiada indywidualną wrażliwość, jedno będzie bardziej wrażliwie na bodźce sensoryczne, inne społeczne. W poniższej tabeli zaprezentowano opis dwóch kolejnych obszarów stresu i samoregulacji, zachowań dzieci oraz sposobów reakcji rodziców.

OBSZAR POZNAWCZY
<b>Opis obszaru stresu i samoregulacji (przykłady stresorów)</b>
Przekazywane informacje są niezrozumiałe dla dziecka, są zbyt złożone, przekazywane zbyt szybko lub zbyt wolno, nerwowo.
<b>Zachowanie dziecka</b>
Dzieci, których system nerwowy został przeciążony stresem z powodu nadmiaru bodźców wzrokowych, dźwiękowych, czuciowych, złożonych informacji lub odczuć w ciele nie potrafią skupić się na zadaniu, nauce, są zbyt ruchliwe, nadpobudliwe lub wycofane.
<b>Niewłaściwa reakcja rodzica – prowadząca do zaburzeń w rozwoju</b>
Wymaganie samodyscypliny, surowość, ciągłe karcenie, upominanie zazwyczaj pogarsza sprawę, albo dziecko wierci się jeszcze bardziej, chcąc pozbyć się napięcia wywołanego już nie tylko z powodu nadmiaru bodźców, ale niezadowolenia dorosłego albo spowoduje stan zamrożenia. Ani jeden ani drugi stan dziecka nie sprzyja zabawie i uczeniu się.
<b>Właściwe sposoby reakcji opiekuna, prowadzące do uspokojenia dziecka, wyciągnięcia wniosków z sytuacji, a w konsekwencji zmian w zachowaniu i rozwoju mózgu</b>
Położyć na krześle nadmuchiwaną poduszkę, założyć obciążającą kamizelkę. Dać małe zadania wymagających ruchu. Dać do ręki gniotek. Usunąć niepotrzebne przedmioty z pokoju lub sali. Wyłączyć telewizję, głośną muzykę. Może grać jedynie spokojna muzyka zagłuszająca odgłosy z otoczenia.

OBSZAR SPOŁECZNY
<b>Opis obszaru stresu i samoregulacji (przykłady stresorów)</b>
Dziecko jest uczestnikiem sytuacji, w których nie rozumie oczekiwań względem siebie, nie rozumie emocji innych ludzi, jest świadkiem konfliktów interpersonalnych, doświadcza przemocy; to też trudności z zabawą z innymi dziećmi.
<b>Zachowanie dziecka</b>
Dziecko chowa się za rodzica w trakcie spotkania z nieznaną osobą, nie chce wejść do sali pełnej dzieci.
<b>Niewłaściwa reakcja rodzica – prowadząca do zaburzeń w rozwoju</b>
Wychodzenie z dziećmi na długi czas do miejsc publicznych, np. supermarketu lub na przyjęcia wywoła zazwyczaj frustrację u dziecka, gdyż przebywanie w otoczeniu pełnym nowych bodźców jest dla niego stresujące. Okazywanie irytacji, mówienie przy dziecku, że jest nieśmiały, że wstydzi się nieznanymi, lub nakazy, groźby, sformułowanie typu <i>uspokój się</i> , straszenie <i>bo pan cię zabierze</i> nie pomagają, a pogarszają zachowanie dziecka.

Może być też tak, że dziecko pozornie uspokoi się i będzie posłuszne kosztem bardzo wysokiego napięcia. Napięcie to spowoduje albo złe samopoczucie fizyczne, np. ból brzucha, albo „wyleje się” w inny sposób powodując kolejne „niewłaściwe zachowanie”, takie jak krzyk, agresja słowna lub fizyczna.

Zwiększa to obciążenie stresem rodzica, który ma mniejsze szanse działać w sposób regulujący i koło się zamyka. Cierpi na tym też relacja rodzica z dzieckiem.

**Właściwe sposoby reakcji opiekuna, prowadzące do uspokojenia dziecka, wyciągnięcia wniosków z sytuacji, a w konsekwencji zmian w zachowaniu i rozwoju mózgu**

Poczekać spokojnie aż dziecko oswoi się w nowej sytuacji. Wspierać dziecko w rozmowach z innymi, mało znanymi lub nieznanymi dorosłymi osobami.

Spotykać się w mniejszych grupach rodzin z dziećmi.

Wychodzić z dziećmi na przyjęcia lub do sklepu na krótki czas. Uprzedzić, co będzie się działo. Nie obiecywać za dużo, zwłaszcza jeżeli nie wiadomo, czy rodzic czy inna osoba będą mogli to zrealizować.

Uczyć rozpoznawania i nazywania emocji, zwracać dziecku uwagę jak jego zachowania wpływają na inne osoby.

Gdy dziecko jest w emocjach uruchamia się mózg gadzi (walka, ucieczka, zamrożenie) a blokuje się kora nowa (myślenie, wgląd w sytuację), należy przeczekać, ukoić je. Dopiero, gdy dziecko uspokoi się można porozmawiać, znaleźć rozwiązanie, poddać refleksji zachowanie dziecka i całe wydarzenie, wyciągnąć wnioski na przyszłość.

**OBSZAR PROSPOŁECZNY**

**Opis obszaru stresu i samoregulacji (przykłady stresorów)**

Dziecko doświadcza silnych emocji innych osób, jest w sytuacji, kiedy musi zrezygnować z własnych potrzeb, przeżywa konflikt celów i wartości, ma poczucie niesprawiedliwości, np. musi czekać na swoją kolej, dzielić się zabawkami, uwagą rodzica, nie jest chwalone za wykonywanie czynności.

**Zachowanie dziecka**

Kiedy dziecko nie jest widziane i doceniane przez rodzica czuje się sfrustrowane i podświadomie zwraca uwagę rodzica w sposób niezgodny z regułami życia społecznego: głośnym zachowaniem, zaczepianiem innych dzieci, sztywnym trzymaniem się pomysłu, którego w danych warunkach nie da się zrealizować. Kiedy jest to wykonane przez dziecko impulsywnie to nie jest to świadoma manipulacja, tylko wynik rozgoryczenia dziecka, że nikt nie zwraca na nie uwagi. Aby manipulować innymi ludźmi trzeba podjąć świadomą decyzję, a to wymaga odwołania się do zasobów kory nowej w mózgu.

**Niewłaściwa reakcja rodzica – prowadząca do zaburzeń w rozwoju**

Dyscyplinowanie dziecka, które zdaniem rodzica zachowuje się źle pod wpływem stresu zwykle pogarsza sytuację. Dziecko poczuje się niezrozumiane.

Krzyk i groźba kary tylko zamraza dziecko.

Pobudzony rodzic nie wyciszy pobudzenia dziecka.

**Właściwe sposoby reakcji opiekuna, prowadzące do uspokojenia dziecka, wyciągnięcia wniosków z sytuacji, a w konsekwencji zmian w zachowaniu i rozwoju mózgu**

Warto zwracać uwagę, co dziecko robi dobrze. Doceniać dziecko, chwalić za konkretne zachowania.

Kiedy dziecko będzie komplementowane przez rodzica, nie będzie musiało znajdować innych sposobów na znaczenie swojej obecności.

Rodzic próbuje „zarazić” dziecko swoim spokojem.

Warto stosować ściszy głos.

Rodzic „konteneruje” emocje dziecka (przyjmuje na siebie). Odzwierciedla je, czyli odczytuje i nazywa, upewniając się, czy dziecko takie właśnie odczuwa.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym pomocny bywa element zaskoczenia i zabawy, zaciekawienie czymś dziecka.

Rodzic oferuje przytulenie dziecka.

(Źródło: opracowanie własne na podstawie Stążka-Gawrysiak 2019, 2021)

W kolejnym numerze zostaną przedstawione zabawy regulujące emocje przy pomocy technik oddechowych.

## Kącik psychologiczny: ADHD pod lupą, Karina Kozioł, psycholog, psychoterapeuta

**ADHD** to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD (ang. *Attention deficit hyperactivity disorder*). Rozpoznanie ADHD stawia się najczęściej na podstawie kryteriów diagnostycznych klasyfikacji ICD-10. Aby spełnić kryteria rozpoznania objawy muszą wystąpić przed 7rokiem życia dziecka, trwać przez co najmniej 6 miesięcy, utrudniać codzienne funkcjonowanie i pojawiać się przynajmniej w dwóch różnych środowiskach, w których dziecko funkcjonuje (np. w domu i w szkole).

**Objawy ADHD dzieli się na trzy główne grupy:**

### 1. Objawy nadruchliwości:

- dziecko jest pobudzone: ciągle się wierci, porusza rękami, nogami,
- nadmierną ruchliwość obserwuje się w różnych sytuacjach i miejscach, dziecko nie umie dostosować swojego zachowania do okoliczności,
- nie potrafi „wysiedzieć w jednym miejscu”, gdy się tego od niego oczekuje,
- jest nadmiernie ruchliwe lub gadatliwe nawet w sytuacjach, gdy takie zachowanie jest niewłaściwe,
- podczas zabawy często zachowuje się nieadekwatnie głośno, nie potrafi odpoczywać w ciszy i spokoju.



U nastolatków objawy nadmiernej aktywności ruchowej często są mniej widoczne niż u dzieci, ponieważ w miarę dorastania łatwiej jest im opanować potrzebę bycia w ruchu. Zamiast tego przeżywają uczucie wewnętrznego niepokoju.

### 2. Objawy zaburzeń koncentracji uwagi:

- podczas nauki, odrabiania zadań, wykonywania obowiązków dziecko nie zwraca uwagi na szczegóły, popełnia błędy wynikające „z niedopatrzeń”,
- nie potrafi skoncentrować się na nieciekawym dla niego zadaniu, choć zwykle bez problemu skupia się na czynności, która go interesuje (np. zabawa, oglądanie telewizji, gra na komputerze lub nauka przedmiotu, który je ciekawi),
- wygląda, jakby nie słuchało, co się do niego mówi; często trzeba kilkakrotnie powtórzyć komunikat lub polecenie, żeby dziecko zareagowało,
- ma trudności w postępowaniu według instrukcji, przerywa wykonywanie zadań lub obowiązków i nie kończy ich,
- ma problemy z zaplanowaniem aktywności i zadań, zwleka z ich rozpoczęciem lub odkłada ich wykonanie na ostatnią chwilę,
- unika lub z dużą niechęcią podejmuje zadania wymagające długotrwałego wysiłku umysłowego,
- gubi rzeczy – zabawki, przybory szkolne, narzędzia; często nie pamięta, gdzie zostawiło dany przedmiot,
- łatwo rozprasza się pod wpływem bodźców zewnętrznych,
- często zapomina o codziennych obowiązkach, np.: pościeleniu łóżka, wyprowadzeniu psa.

### 3. Objawy impulsywności:

- dziecko często odpowiada na pytanie, zanim pytająca osoba skończy je zadawać,
- w sytuacjach grupowych (np. w grach i zabawach) nie potrafi spokojnie czekać na swoją kolej,
- przerywa innym rozmowę lub czynność, „wtrąca się” w wypowiedzi i aktywności innych,
- jest gadatliwe, mówi to, co myśli bez zastanowienia i nie zważając, czy w danej sytuacji tak „wypada”.



**Poniżej znajdują się przykłady, jak opiekunowie dzieci cierpiących na ADHD opisują ich zachowania i funkcjonowanie:**

- Zaczyna robić kilka rzeczy na raz i żadnej z nich nie kończy.
- Gdy ma coś zrobić, to zwykle robi to szybko i niedokładnie.
- Wszędzie go pełno.
- Moje dziecko zachowuje się, jakby je napędzał jakiś motorek.

- Odpowiada na moje pytanie, choć jeszcze nie wie dokładnie, o co chcę zapytać.
- Nie chodzi, tylko biega; nie mówi, tylko krzyczy.
- Kiedy coś do niego mówię, to on myślami jest gdzieś indziej.
- Gdy rozwiązuje zadania z matematyki, to dobrze rozumuje, ale myli się w najprostszych działaniach.
- Nim zabierze się do lekcji, ma tysiąc innych rzeczy do zrobienia.
- Ciągle muszę mu przypominać o codziennych obowiązkach.
- Moje dziecko jest bardzo niecierpliwe - gdy czegoś chce, to musi być „na już”.
- Gdy z kimś rozmawiam, to zwykle nam przerywa i wtrąca swoje „trzy grosze”.
- W szkole nie potrafi jednocześnie słuchać nauczyciela i notować.
- Nauczyciele skarżą się, że podczas lekcji się wierci, rozmawia i zaczepia innych.
- Potrafi zupełnie bezmyślnie zrobić coś niebezpiecznego.



### JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE ADHD?

Poszczególne źródła podają bardzo zróżnicowaną częstość występowania ADHD. W zależności od przyjętych kryteriów rozpoznania wynosi ona 3–8%. Objawy ADHD są najbardziej nasilone między 6 a 9 rokiem życia dziecka, kiedy rozpoczyna ono swoje „życie szkolne” – musi przystosować się do jego rygorów i zasad, co w przypadku dzieci nadpobudliwych okazuje się trudnym zadaniem.

Do niedawna uważano, że ADHD częściej występuje u chłopców, jednak coraz więcej danych wskazuje, że dziewczęta równie często cierpią na to zaburzenie. U chłopców zwykle na pierwszy plan wysuwają się objawy nadpobudliwości, u dziewcząt częściej dominują zaburzenia koncentracji i mogą przez to zostać nieprawidłowo zdiagnozowane. Przy braku impulsywnych zachowań, ich kłopoty z nauką, wynikające z zaburzeń uwagi, łatwo jest błędnie przypisać słabszym możliwościom intelektualnym.

### JAKIE SĄ PRZYCZYNY ADHD?

ADHD jest zaburzeniem neurorozwojowym - u jego podłoża leżą nieprawidłowości w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego. Stwierdzono, że u dzieci cierpiących na to zaburzenie poszczególne struktury mózgu rozwijają się w nierównomiernym tempie. Najnowsze badania wykazują, że wymienione zmiany mogą być dziedziczne.

Istnieje wiele niedziedzicznych czynników, które same w sobie nie wywołują ADHD, ale mogą wpływać na nasilenie objawów. Zaliczamy do nich m.in.: obciążenie okołoporodowe (niedotlenienie, niska waga urodzeniowa), urazy głowy, zaniedbania środowiskowe (np. brak pomocy w nauce), nieprawidłową dietę (żywność wysokoprzetworzona, z dużą ilością węglowodanów prostych, konserwantów i barwników sztucznych), zatrucia metalami ciężkimi.

### JAK ZDIAGNOZOWAĆ ADHD?

Rozpoznanie ADHD wymaga współpracy psychologa i lekarza psychiatry, a czasem także neurologa dziecięcego i pediatry. Psycholog lub psychiatra przeprowadza dokładny wywiad z opiekunami oraz rozmawia z dzieckiem i obserwuje jego zachowanie. Bywa, że dziecko podczas wizyty u specjalisty może nie prezentować swoich objawów w pełnym zakresie. Dlatego ważne jest uzyskanie szczegółowych informacji na temat funkcjonowania dziecka w domu, w szkole, w grupie rówieśniczej, na zajęciach dodatkowych itp. W tym celu może poprosić o dostarczenie opinii np. ze szkoły. Aby uzupełnić informacje potrzebne do rozpoznania lekarz lub psycholog może również poprosić rodziców i nauczycieli o wypełnienie odpowiednich kwestionariuszy na temat dziecka oraz zastosować skale oceny nasilenia objawów ADHD.

Zadaniem specjalisty jest również wykluczenie innych problemów, które mogą przypominać ADHD, m.in.: upośledzenia umysłowego i trudności w opanowywaniu umiejętności szkolnych, problemów adaptacyjnych wywołanych stresującymi wydarzeniami lub nowymi sytuacjami, zaburzeń zachowania, zaburzeń lękowych, choroby afektywnej dwubiegunowej czy zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego (tzw. nerwicy natręctw).

Należy również wykluczyć zaburzenia somatyczne i neurologiczne, np. zaburzenia wzroku i słuchu, choroby tarczycy, alergie, zatrucie ołowiem, padaczka (napady typu nieświadomości), tiki, a także działania niepożądane niektórych leków i stosowanie substancji psychoaktywnych (narkotyków, „dopalaczy”).

*Ciąg dalszy artykułu w kolejnym numerze.*

## Spotkanie noworoczne

Edyta Makles, koordynator rodzinnej pieczy zastępczej

W dniu 30. 01. 2025 r. w siedzibie Częstochowskiego Centrum Wsparcia Rodziny miało miejsce Spotkanie Noworoczne – Rodzinne Kolędowanie. W spotkaniu wzięli udział rodzice zastępczy wraz z dziećmi, przedstawiciele Urzędu Miasta Częstochowy, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz naszego Stowarzyszenia.

Jedną z inicjatorek spotkania była Mama Zastępcza Pani Katarzyna Kossek, która przygotowała wokalnie młodych Artystów. O oprawę muzyczną zadbał pan Czesław Zeller. Serdecznie dziękujemy!

Po części artystycznej, dzieci miały zorganizowany czas i mogły wziąć udział w konkursie, w którym wykazały się artystycznie. Rodzice w tym czasie zapoznali się z ofertą projektów przewidzianych na 2025 rok.

W trakcie spotkania podziękowaliśmy Państwu Beacie i Robertowi Palaczom za 14-letnią pracę i służbę jako Rodzina Zastępcza.



## Kącik poetycki - Inga Idzikowska



*Artyści - tak właśnie określa się dziwaków.  
Głowa dziewczęca się brata z poezją,  
Głowa chłopięca z muzyką.  
Kiedy połączy się oba dziwactwa  
Wyjdzie błogosławiony artyzm.  
Urzekające tango dwóch dusz  
Sunących po parkiecie z machoniowego  
drewna.*



*Fortepian przeplata się z papierem pachnącym  
łzami,  
A papier z nastrojonym fortepianem.  
Artyści - kłótlivi, diabelnie dobrzy i uparci,  
Lecz nie dla siebie nawzajem,  
A dla zwykłych zjadaczy chleba  
Co nie znają iskry młodości.  
Artyzm włada sercem,  
Emocjami,  
Duszą biednych muzyków  
I wrażliwych poetów.*

### Stowarzyszenie na rzecz pomocy dziecku i rodzinie „DLA RODZINY”

ul. Sułkowskiego 9, 42-217 Częstochowa

KRS: 0000456714 \* NIP: 5732845107 \* REGON: 243227014

Nr konta: ING Bank Śląski 60 1050 1142 1000 0090 30180856

Na zlecenie Urzędu Miasta Częstochowy prowadzimy

**Częstochowskie Centrum Wsparcia Rodziny** przy ul. Sułkowskiego 9

**Telefon:** 502 985 101

**Mail:** [info@dlarodziny.com](mailto:info@dlarodziny.com)

[www.dlarodziny.com](http://www.dlarodziny.com), [www.facebook.com/czestochowskiecentrum.wsparciarodziny](https://www.facebook.com/czestochowskiecentrum.wsparciarodziny)

Biuletyn Stowarzyszenia „DLA RODZINY” redaguje Edyta Makles  
przy współudziale pracowników Stowarzyszenia