

Opis programu  
profilaktyczno - edukacyjnego

## pt: „Biorę odpowiedzialność...”

(autorzy: dr Teresa Jadczyk-Szumito, Katarzyna Kałamajska-Liszczy)

Scenariusz przebiegu spotkania edukacyjnego dla młodzieży  
dotyczącego szkód wynikających z picia alkoholu przez kobiety w ciąży.

Program opracowany na zlecenie  
Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



**PARPA** PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

## I. Misja programu

Badania wskazują na coraz niższy wiek inicjacji alkoholowej i seksualnej. Ponad połowa dziewcząt i chłopców w wieku 15 lat piła już alkohol. Corocznie kilkanaście tysięcy małoletnich dziewcząt zostaje matkami. Wiedza dotycząca wpływu etanolu na rozwijający się płód nadal jest mało powszechna, często zawiera błędne przekonania i mity. Obok tych niedostatków duże znaczenie ma lekkomyślne i lekceważące traktowanie poczętego dziecka, skupienie się na sobie, myślenie, że oczekiwane dziecko „znosi” alkohol bez szkód. Szczególnie młodzi rodzice, nieplanujący poczęcia dziecka, sami często jeszcze dzieci, są grupą wartą objęcia działaniami edukacyjnymi, wspierającymi także rozwój myślenia o sobie w kategoriach odpowiedzialności za decyzje, uczącymi przewidywać także odległe, często dramatyczne skutki pochopnych decyzji.

Model picia alkoholu przez dziewczęta upodabnia się do męskiego a dynamika wzrostu spożycia alkoholu w tej grupie bywa większa niż u chłopców.

## II. Cele programu

Alkoholowy Zespół Płodowy znany w Polsce jako FAS – Fetal Alcohol Syndrome nie dotyczy tylko dzieci matek alkoholiczek, jak się to stereotypowo uważa. Największe szkody w organizmie rozwijającego się dziecka alkohol czyni w pierwszym okresie ciąży. Wtedy jeszcze wiele matek nie wie, że należy zmienić swój styl życia, gdyż nie są świadome swojej ciąży. Ten program profilaktyczny przeznaczony jest dla młodych dziewcząt, które być może w najbliższej przyszłości nie planują być jeszcze matkami. Chcemy, aby wiedziały, że ciąża jest co prawda stanem fizjologicznym, ale są sytuacje, których przyszła matka powinna unikać. Do takich sytuacji należy spożywanie alkoholu. Do dzisiaj nie udało się określić tzw. bezpiecznej dawki alkoholu dla dziecka w okresie prenatalnym. To znaczy, że nikt, kto troszczy się o zdrowie Twojego przyszłego dziecka nie powinien nigdy zalecać Ci picia w ciąży niczego, co zawiera alkohol. Chcemy, aby dziewczęta były tego świadome, aby wiedziały, dlaczego odmawiają picia wina, piwa czy wódki w okresie, kiedy spodziewają się dziecka.

## III. Zawartość programu

Program przeznaczony jest do realizacji podczas zajęć wychowawczych z młodzieżą. Wymaga od nauczyciela zapoznania się z podstawową wiedzą na temat FAS. Ta książeczka pomoże Ci w tym. Podręcznik zawiera scenariusz lekcji przeznaczony do realizacji w ciągu dwóch godzin lekcyjnych, a także materiały, które pomogą Ci jako wychowawcy w zapoznaniu się z tematem FAS. W programie wykorzystujemy angielski film dokumentalny pt. „Wieczne dziecko”. Realizacja polega na przeprowadzeniu w grupie klasowej 90 minutowego spotkania. Spotkanie to jest zaplanowane jako warsztaty i obejmuje pracę w małych grupach, oglądanie filmu pt. „Wieczne dziecko” oraz dyskusję. Nauczyciel podczas spotkania pełni rolę moderatora.

## IV Scenariusz zajęć

Obszar i cele	Przebieg ćwiczenia	Czas trwania	Potrzebne pomoce Uwagi
Wprowadzenie do tematu.	Nauczyciel mówi, że chciałby porozmawiać dzisiaj na ważny temat, zdrowia dzieci. Dzieci bardzo małych, ponieważ dopiero rozwijających się.	5 minut	Nie potrzebne
Skupienie uwagi uczniów na zagadnieniach związanych z okresem prenatalnym	<p>Nauczyciel prosi uczniów o podział na czteroosobowe grupy. Można zaproponować, aby odliczyli do czterech i wymieszać uczestników – jedyne do jedynek itd. Prowadzący prosi również o wyznaczenie lidera, który będzie zapisywał pomysły i później je zrelacjonuje całej klasie. Zadaniem jest dyskusja w małych grupach na temat:</p> <p><b>„Jakie warunki sprzyjają prawidłowemu przebiegowi ciąży?”.</b></p> <p>Uczestnicy w grupie opracowują listę warunków korzystnych dla rozwoju dziecka w okresie prenatalnym. Następnie lider każdej grupy relacjonuje na forum to, co wspólnie wypracowano. Kiedy każda grupa wymienia swoje czynniki, zapisujemy je na dużej planszy papieru lub na tablicy. W podsumowaniu nauczyciel może skomentować tę pracę, podkreślając najlepsze pomysły i mówiąc o tym, że żaden rodzic nie chce świadomie urodzić innego dziecka niż zdrowe.</p>	<p>Ok. 10 minut praca w grupach.</p> <p>Ok. 5 minut relacje na forum</p>	Czyste kartki Długopisy Duży arkusz papieru lub tablica. Gruby flamaster lub kreda
Pokazanie uczestnikom obszarów związanych z zagrożeniami rozwoju we wczesnym okresie życia dziecka.	<p>Dyskusja w małych grupach na temat: „Jakie czynniki zagrażają prawidłowemu przebiegowi ciąży i jakie szkody niosą dla rozwijającego się dziecka?”.</p> <p>Uczestnicy opracowują listę czynników i powodowanych szkód na kartach pracy wg wzoru zamieszczonego w aneksie nr 1. Wybrana z grupy osoba relacjonuje to, co uczestnicy napisali. Wpisuje swoje czynniki na dużej planszy przypiętej do tablicy.</p>	15 minut	Xero kartki z Aneksu nr 1 w takiej liczbie ile jest małych grup w klasie. Duża plansza papieru z narysowaną tabelą z aneksu nr 1. Uwaga ! Ćwiczenie to będzie wymagało od prowadzącego skomentowania czynników szkodliwych i pomoc w nazwaniu szkód. Patrz Aneks nr 2.
Zwiększenie wiedzy na temat szkodliwości dla rozwijającego się dziecka różnych czynników	Cała klasa we wspólnej dyskusji ustala listę czynników szkodzących dziecku według stopnia ciężkości powodowanych szkód. Każdy uczestnik dyskusji, który chce zgłosować na dany czynnik powinien przedstawić jakieś argumenty świadczące o jego szkodliwości – czyli powinien postarać się uzasadnić swój wybór.	10 minut	Nie potrzebne. Ewentualnie pisak do zaznaczania na liście preferencji.
Przerwa			

Zapoznanie uczniów z problematyką uszkodzeń dzieci w okresie, kiedy matka pije alkohol w ciąży – FAS.	Prezentacja filmu „Wieczne dziecko” - Wydawnictwo Edukacyjne „PARPAMEDIA”	25 minut	Film sprzęt do odtwarzania ekran
Odreagowanie emocji związanych z filmem, zmiana stereotypów dotyczących spożywania alkoholu w ciąży.	Napisz krótki list do ważnej dla Ciebie osoby o tym, jakie myśli i uczucia wzbudził w Tobie oglądany film. Po napisaniu listu prosimy osoby chętne, aby podzieliły się swoimi uwagami i emocjami związanymi z filmem.	15 minut	Kartki papieru długopisy
Zmiana i pogłębienie wiedzy na temat szkodliwości alkoholu podczas ciąży.	Wspólnie z uczniami sprawdzamy, czy alkohol był na naszej liście czynników szkodliwych i jaką wagę mu przypisaliśmy wcześniej.	1 minuta	
Zakończenie	Nauczyciel zachęca uczniów do ułożenia krótkiego hasła, które dotyczyć będzie omawianej problematyki. Hasła te mogą być zaprezentowane w szkolnych mediach (strona www, gazetka szkolna). Celem tego hasła powinno być zachęcenie lub przekonanie innych ludzi, aby zachowywali abstynencję w okresie, kiedy ma narodzić się ich dziecko.	4 minuty	

## V. Potrzebne pomoce:

- Film „Wieczne dziecko”, Wydawnictwo Edukacyjne „PARPAMEDIA”
- Sprzęt do projekcji
- Kartki czystego papieru
- Pisaki, długopisy
- Arkusz dużego papieru

## VI. Zalecana literatura:

- Ewa Czech, Marek Hartleb: Poalkoholowe uszkodzenia płodu jako niedoceniana przyczyna wad rozwojowych i zaburzeń neurobehawioralnych u dzieci. Alkoholizm i Narkomania, 2004, Tom 17, nr 1-2, str. 9-20
- Lise Eliot (2003): Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg w pierwszych latach życia. Poznań, Wydawnictwo Media Rodzina.
- Teresa Jadczyk-Szumiło (2008): Neuropsychologiczny profil dziecka z FASD. Studium przypadku. Warszawa, Wydawnictwo Edukacyjne „Parpamedia”.
- Małgorzata Klecka (2007): Ciąża i alkohol. W trosce o Twoje dziecko. Warszawa, Wydawnictwo Edukacyjne „Parpamedia”.
- Krzysztof Liszcz (2006): Jak być opiekunem dziecka z FAS. Toruń, Fundacja „Daj Szansę”
- Krzysztof Liszcz (2008): Jestem nauczycielem dziecka z FAS. Toruń, Fundacja „Daj Szansę”

Aneks nr 1

Czynnik szkodliwy dla dziecka w okresie prenatalnym.	Jakie powoduje szkody?

## Aneks 2

### Lista: Zagrożenia rozwoju dziecka w okresie prenatalnym

Czynniki	Możliwe skutki działania
Niedobory związane z kwasem foliowym	Wady cewki nerwowej np. rozszczep kręgosłupa
Złe nieracjonalne odżywianie, niedożywienie	Mniejszy mózg, mniejsza waga upośledzenie zdolności poznawczych
Alkohol	Zwiększa ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu. FAS – alkoholowy zespół płodowy, wady wrodzone, uszkodzenia OUN, upośledzenie
Narkotyki	Nie opisano żadnego specyficznego syndromu tak jak przy alkoholu, ale wiadomo, że narkotyki prowadzą do powikłań ciąży i do uszkodzeń OUN. W konsekwencji prowadzi to do upośledzenia funkcji poznawczych i do zaburzeń zachowania.
Leki zażywane bez konsultacji z lekarzem	Mogą mieć różne zagrożenie w zależności od substancji, jakie zawiera lek. Nigdy nie wolno dawkować sobie samemu leków, a w okresie ciąży szczególnie.
Palenie papierosów	Zwiększa ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu. Dziecko rodzi się z niską wagą. Ma upośledzone funkcje poznawcze.
Rozpuszczalniki organiczne, farby i werniksy na bazie oleju	Poronienia i wady wrodzone
Polichlorowane bifenyle ( PVC) Występujące np. w rybach słodkowodnych w skażonym środowisku	Opóźnienia w rozwoju umysłowym
Pestycydy – środki owadobójcze	Różne wady w zależności od środka, uszkodzenia OUN
Promieniowanie X	W dużych dawkach może przyczyniać się do niedorozwoju i zahamowania wzrostu mózgu. Poronienia.
Podwyższenie temperatury	Wady cewki nerwowej
Infekcje (toksoplazmoza, różyczka, opryszczka, cytomegalowirus, ospa wietrzna, kiła)	Różne wady wrodzone, upośledzenie zmysłów, niedorozwój umysłowy, niepełnosprawność ruchowa, uszkodzenia OUN
Kofeina	Przy dużych dawkach poronienia, obniżenie płodności, przedłużenie porodu, u noworodka zespół odstawienny.
Grypa	Wady cewki nerwowej, schizofrenia, dysleksja
Silny stres	Poronienia, przedwczesny poród, rozszczep wargi lub podniebienia, opóźnienia w rozwoju, uszkodzenia OUN, zaburzenia zachowania

Źródło: Opracowano na podstawie L. Eliot (2003): Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia?

Młodzież może dodać jeszcze nagłą śmierć matki, pobicie matki czy uraz w wyniku wypadku samochodowego.

**Wykład 1****FAS – podstawowe pojęcia.**

**Fetal Alcohol Syndrome – FAS** (Alkoholowy Zespół Płodowy) Termin ten po raz pierwszy został użyty w roku 1973 przez badaczy amerykańskich D. Smitha i K. L. Jonesa. Był określeniem dotyczącym dzieci, które urodziły się z wadami wrodzonymi, ponieważ ich matki piły alkohol w ciąży.

Diagnoza FAS stawiana jest, jeżeli wiemy, że matka piła alkohol w ciąży a dziecko, które się urodziło ma przynajmniej trzy dysmorfie twarzy tzw. pierwszorzędowe objawy dla FAS. Zaliczamy do nich: brak rynienki podnosowej, wąską górną wargę i szeroką nasadę nosa. Do innych cech obserwowanych u dzieci z FAS należą: małogłowie, małożuchwie, opadające powieki, nisko osadzone uszy, niskorosłość.

Dzieci urodzone z tym syndromem mogą mieć również uszkodzenia organów wewnętrznych, np. wady serca, nerek, źle wykształcony narząd słuchu i inne.

Trzeba jednak pamiętać, że największym uszkodzeniem pod wpływem alkoholu podlega mózg. Z tego powodu u dzieci z FAS obserwujemy również kłopoty z nauką, zapamiętywaniem czy funkcjonowaniem społecznym. Kłopoty te są konsekwencją uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego (OUN).

**pFAS – częściowy FAS.** Diagnozujemy wówczas, kiedy dziecko ma mniej niż trzy dysmorfie pierwszorzędowe lub nie ma ich wcale, ale jego mama w ciąży piła alkohol i ma ono kłopoty z funkcjonowaniem ze względu na uszkodzenia OUN. Dziecko z pFAS może mieć inne cechy dysmorfii związane z uszkodzeniami po alkoholu tzw. cechy drugorzędowe np. opadające powieki, nisko osadzone uszy, zmienioną budowę stawów.

**ARND – Neurobehawioralne uszkodzenia zależne od alkoholu.** Alkohol, jaki matka spożywała w ciąży nie spowodował powstania pełnego syndromu FAS, ale spowodował wybiórcze uszkodzenia OUN.

**FASD – Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych.** Dziecko oprócz deficytów podstawowych np. uszkodzenia OUN, ma dodatkowo tzw. zaburzenia wtórne np. konflikty z prawem, ucieczki, kradzieże.

**Wykład 2****Jak powstaje FAS?**

Alkoholowy Zespół Płodowy powstaje w wyniku picia alkoholu przez kobietę w ciąży. Jest on związany z teratogenicznym działaniem alkoholu. Alkohol uszkadza rozwijające się dziecko w różnych aspektach, np. wiadomo, że alkohol doprowadza do śmierci komórek nerwowych (apoptoza), niszczy komórki gleju – astrocyty, uszkadza pakiety chemiczne w komórkach nerwowych, odpowiedzialne za ich zdolność migrowania do okolic przeznaczenia, nie pozwalając na dobrą lokalizację w mózgu. Prowadzi do hamowania działania substancji zapewniającej dobre przyleganie komórek nerwowych w mózgu, niszczy białka i tłuszczonec niezbędne do jego funkcjonowania.

To, czy dziecko urodzi się z FAS zależy ponadto od tzw. czynników medycznych właściwych dla matki, to jest od jej odżywiania, ale także od czynników genetycznych – indywidualnych i rasowych. Zauważono, że alkohol może uaktywnić geny, które normalnie są nieczynne, modyfikując np. sposób metabolizowania go przez wątrobę. Taka sytuacja prowadzi do powstania zespołu FAS.

Powstanie tego syndromu zależy również od fazy ciąży (trymestru), w której matka pije alkohol, jak również od jego ilości. Wiadomo, że niekorzystne jest zarówno spożywanie alkoholu często w małych dawkach jak i jednorazowe upicie się. Warto jednak pamiętać, że do dzisiaj nie określono dawki bezpiecznej, co oznacza, że jeśli chcemy urodzić zdrowe dziecko, to lepiej jest zachować abstynencję przez dziewięć miesięcy ciąży.

Uważa się, że w pierwszym trymestrze najczęściej dochodzi do wczesnych poronień, a także zaburzeń migracji komórek i wad w budowie narządów u dzieci matek pijących. W drugim trymestrze powstaje najwięcej cech klinicznych FAS w postaci dysmorfii tj. brak lub zmniejszenie czerwieni wargi górnej, szeroka nasada nosa, brak rynienki podnosowej, opadające powieki, nisko umiejscowione uszy.

W trzecim trymestrze ciąży, kiedy większość narządów dziecka jest już ukształtowana, na toksyczne działanie alkoholu wystawiony jest mózg, a szczególnie hipokamp. Struktura ta odpowiada np. za procesy pamięciowe. Hipokamp jest niezwykle wrażliwy na działanie wszelkich toksyn, w tym alkoholu.

## Wykład 3

## Być świadomymi rodzicami.

Kiedy młodzi ludzie wchodzą w świat dorosłości, zwykle nie myślą o tym, co im zagraża, ale o profitach, jakie mogą czerpać z samodzielności. Samodzielność jednak to również odpowiedzialność. W sytuacji budowania związku i rodziny jest to odpowiedzialność za siebie a także za partnera oraz dzieci. I chociaż poczęcie dziecka nie zawsze jest do końca świadomą decyzją, to chcemy zachęcić was do myślenia, że odpowiedzialność za zdrowie i życie dziecka nie rozpoczyna się wraz z pozyskaniem informacji o tym, że ciąża już się rozwija.

Nawet, jeżeli dziecko poczęło się bez waszej pełnej wiedzy, to samo podjęcie współżycia seksualnego stawia przed kobietą i mężczyzną wymagania odpowiedzialności za siebie. Tym samym odpowiedzialności za możliwe poczęcie. Ta odpowiedzialność jest potrzebna nie tylko dla zdrowia mającego urodzić się dziecka, lecz również dla was, którzy będziecie jego rodzicami.

Jeśli dziecko rodzi się zdrowe wasze wzajemne kontakty muszą przestawić się na inną perspektywę – poszerzoną o dodatkową osobę. To często rodzi wiele frustracji. Natomiast, jeśli dziecko rodzi się chore, jesteście wystawieni jako rodzice na ciężką próbę. Walczycie o zdrowie dziecka, a także borykacie się ze zmianą w waszym związku. Ta sytuacja przerasta emocjonalnie wiele nawet bardzo silnych osób.

Jest wiele czynników, które mogą uszkodzić dziecko w okresie prenatalnym. Nie zawsze mamy na nie wpływ. Jednak alkohol, a także inne substancje psychoaktywne należą do tej grupy zagrożeń, przed którymi możemy całkowicie się uchronić. Nie powstaną żadne uszkodzenia poalkoholowe u dziecka, którego mama w ciąży nie wypła alkoholu.

Gdzie zatem zaczyna się nasza odpowiedzialność jako rodziców?

Aby nie być w takiej sytuacji, że kobieta w ciąży piła alkohol, ponieważ nie wiedziała, że spodziewa się dziecka, warto myśleć w innych kategoriach. Zamiast myśleć: "mogę pić, ponieważ nie mam jeszcze pewności czy jestem w ciąży", warto przestawić swoje myślenie na: „Ponieważ mogę być w ciąży to na razie wstrzymam się z piciem dopóki nie potwierdzi się ta informacja”. Jeśli dobrze uruchomimy swoje zasoby matematyczne, to okazuje się, że taka decyzja wymaga powstrzymania się od picia na dwa, trzy tygodnie. To nie jest wiele w obliczu tego, że konsekwencje uszkodzenia dziecka alkoholem w okresie ciąży mogą być druzgocące na całe nasze i jego życie. Powstrzymanie się od używania alkoholu w tym czasie nie jest tylko sprawą kobiety. Zachęcana, rozumiana i wspierana przez swojego partnera nie będzie tego znosić jako przykrości, lecz jako ich wspólną decyzję dobrą dla ich związku, a jednocześnie odpowiedzialną dla ich dzieci.



## Być odpowiedzialnym to:

- **myśleć w kategoriach My nie Ja**
- **uwzględniać w działaniu perspektywę a nie tylko doraźne przyjemności**
- **wspierać się wzajemnie w trudnościach**
- **rozumieć perspektywę drugiej osoby**

## Wykład 4

## Najczęstsze pytania

### Czy FAS może powstać kiedy pije tata dziecka?

Nie. FAS powstaje wtedy, kiedy pije kobieta w ciąży. Jednak badania naukowe coraz częściej donoszą, że ważne jest, aby materiał genetyczny pochodzący od obojga rodziców nie był narażony na działanie alkoholu. Pełny zespół FAS powstaje wtedy, gdy alkohol wypity przez kobietę w ciąży uaktywni geny, które powinny być nieczynne. W USA gdzie jest długa tradycja badań nad FAS specjaliści zalecają, aby na trzy miesiące przed poczęciem dziecka matka i ojciec powstrzymali się od picia alkoholu. Ważne, by w czasie trwania ciąży ojciec dziecka wspierał ciężarną w jej abstynencji.

### Co robić - wypiałam, a potem dowiedziałam się, że jestem w ciąży?

Trzeba pamiętać, że na uszkodzenie składa się kilka czynników. Ważne są geny, a także sposób odżywiania i cały styl życia przyszłej mamy. Niewątpliwie pozyskanie informacji o tym, że jestem w ciąży powinno wiązać się z natychmiastowym zaprzestaniem dalszego picia. W wypadku niemożności utrzymania postanowienia konieczne jest zwrócenie się o pomoc do lekarza.

### Czy to prawda, że dzieci z FAS są upośledzone?

Bardzo różnie to bywa. U dzieci z FAS mamy zróżnicowane wyniki IQ. Od upośledzenia po pełną normę, a nawet wyniki wysokie. Istotą tego uszkodzenia nie jest obniżony iloraz inteligencji, lecz zaburzony rozwój różnych funkcji, w tym najważniejszych funkcji wykonawczych, takich jak: podejmowanie decyzji, dokonywanie wyborów, planowanie i organizacja działań. Czasami obserwujemy u dzieci liczne dysmorfie FAS, bardzo wysokie IQ i tylko wybiórczą utratę funkcji np. słabe rozumienie metafor. Takie osoby bardzo dobrze funkcjonują w życiu i nie różnią się drastycznie od swoich rówieśników, chociaż utracone funkcje mogą im przeszkadzać w funkcjonowaniu społecznym. Dlatego właśnie ważna jest wczesna diagnoza i odpowiednie oddziaływanie terapeutyczne. Warto też pamiętać, że dysmorfie - charakterystyczne zmiany na twarzy powstające pod wpływem alkoholu - nie korelują z IQ. Dzieci z wysokim IQ mogą mieć liczne dysmorfie, a dzieci bez widocznych dysmorfii niskie IQ.

### Czy FAS można leczyć?

Dzieci z FAS można stymulować w rozwoju, głównie w procesach rehabilitacji i terapii. Nie ma jednak leku na FAS. Nie można też z FAS wyleczyć, lecz tylko usprawnić funkcjonowanie dziecka. Czasem to funkcjonowanie jest tak dobre, że nie zaburza w sposób znaczący życia dziecka. FAS nie wyklucza występowania innych problemów zdrowotnych, przeciwnie - powoduje pojawianie się zaburzeń układu pokarmowego, kostno-stawowego, krążenia czy dotyczących zdrowia psychicznego, które powinny być odpowiednio rozpoznane i leczone.

## Czy picie alkoholu przez karmiącą piersią matkę może spowodować FAS?

Nie. FAS powstaje tylko wtedy, kiedy matka spodziewająca się dziecka pije alkohol, a więc w okresie prenatalnym. Kiedy dziecko już się urodziło, to alkohol nie moduluje tego uszkodzenia. Warto jednak pamiętać o tym, że  $C_2H_5OH$  jest toksyną i nie sprzyja rozwojowi dziecka, a raczej go utrudnia i niszczy. Jednak te szkody są inne niż FAS.

## Czy FAS jest dziedziczny?

Nie. Osoba z FAS nie urodzi dziecka z FAS pod warunkiem, że nie będzie piła w ciąży. Również ojciec z FAS nie przekazuje FAS w genach. Obserwuje się występowanie FAS w kolejnych pokoleniach niektórych rodzin. Wynika to z faktu, że kobieta dotknięta FAS ma ograniczone zdolności utrzymania abstynencji i słabo przewiduje skutki picia.

## Jak pomaga się dzieciom z FAS?

Dzieci z FAS wymagają szybkiego postawienia diagnozy, gdyż powinny być objęte programami wczesnej interwencji. Jest to istotne także w sytuacji, kiedy są sprawne psychoruchowo, ponieważ uszkodzenia w syndromie FAS mogą być wybiórcze i dotyczyć tylko niektórych funkcji, np. zaburzenia sensoryczne mogą ujawnić się dopiero, kiedy dziecko będzie miało kilka lat. Dopiero wówczas zacznie się ujawniać u niego zmieniony sposób odbioru bodźców. Z tego powodu dzieci, o których wiemy, że podczas ciąży były poddane ekspozycji na alkohol powinny być stymulowane do rozwoju. To, co dobrze wpływa na ich rozwój, to wszelkie formy terapii dotykem, terapia sensoryczna i stymulacja ruchowa. Kiedy są starsze, mogą być objęte terapią behawioralną w zakresie budowania relacji społecznych i kompensowania swoich problemów w zakresie funkcji wykonawczych. Wskazane jest uczenie ich podejmowania decyzji, a także rozwiązywania dylematów.

## Wykład 5

## Sytuacje trudne podczas realizacji programu

Podczas realizacji programu możemy napotkać różne trudne sytuacje. Te sytuacje są zazwyczaj związane z osobistymi doświadczeniami młodych ludzi. Część z nich wychowuje się w rodzinach z problemem alkoholowym i w naturalny sposób pojawiają się pytania o to, czy ich mama czasem nie piła w ciąży z nimi, czy ich rodzeństwem. Osoby dowiadujące się o FAS często odruchowo próbują natychmiast zobaczyć, czy nie mają zmian w budowie twarzy. Czasem od razu sprawdzają to dotykiem lub patrzą na siebie. W obliczu szacunkowych danych dla FAS może zdarzyć się, że wśród uczestników lekcji ktoś rozpozna u siebie jakieś cechy dysmorfii. Co wtedy robić? Co robić, kiedy jedni uczniowie rozpoznają pewne cechy u innych swoich kolegów? Wydaje się nam, że ta sytuacja jest najtrudniejsza. Jednak biorąc pod uwagę dynamikę relacji w klasie szkolnej zebraliśmy w tabeli potencjalnie trudne sytuacje. Staraliśmy się także znaleźć remedium na te zdarzenia. Prosimy te zalecenia traktować jako pomysły, a nie arbitralne porady. Wierzmy, że doświadczenie wychowawcze i kompetencje osobiste, jakimi dysponują nauczyciele pozwolą im znaleźć dobre wyjście w sytuacjach trudnych. Wspominamy o nich, ponieważ chcemy Was uwrażliwić na ich możliwe pojawienie się. Trudności mogą być także związane z osobistymi doświadczeniami czy przekonaniami osoby prowadzącej. Warto wówczas omówić je z konsultantem, do którego mamy zaufanie.

Sytuacje trudne	Remedium
<b>Kiedy uczniowie się wygłupiają i śmieją.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pamiętaj, że śmiech i wygłupy mogą oznaczać trudności, z jakimi mierzą się młodzi ludzie w sytuacji tak trudnego tematu.</li> <li>• Poproś, aby zechcieli podzielić się swoją wiedzą, a unikaj pouczania.</li> </ul>
<b>Kiedy ktoś boi się o siebie i rodzeństwo, bo ich mama pije.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powiedz, że obawy są rzeczywiście uzasadnione w sytuacji picia alkoholu przez mamę, ale nie można wyrokować na odległość.</li> <li>• Ocena, czy doszło do uszkodzeń, powinna być wnikliwa i dotyczyć zarówno zdrowia fizycznego jak i funkcjonowania społeczno-emocjonalnego dziecka.</li> <li>• Nigdy nie powinna być robiona pochopnie, tylko na podstawie wybranych cech.</li> </ul>
<b>Kiedy ktoś odkrywa u siebie cechy dysmorfii lub trudności.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nawet w takiej sytuacji należy podkreślić, że wiadomością kluczową jest informacja czy matka piła w ciąży alkohol.</li> <li>• Jeśli tak było, należy wskazać na złożoność procesu diagnozy i na to, że nie polega on tylko na szukaniu dysmorfii.</li> <li>• Spróbuj znaleźć czas i gotowość do rozmowy po zajęciach z uczniem, u którego widać było smutek, łzy czy skrępowanie.</li> </ul>
<b>Kiedy inni znacząco patrzą na kogoś.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powiedz, że rozpoznanie FAS i jego różnicowanie z innymi schorzeniami należy do lekarzy. Koleżeńska zabawa w „rozpoznawanie” może wyrządzić jedynie krzywdę.</li> <li>• Wyśmiewanie się z niepełnosprawności jest krzywdzące dla osoby chorej.</li> <li>• Etykietowanie jest krzywdzące i z reguły mija się z prawdą.</li> <li>• Wiele osób nie ma zmian na twarzy, a ma uszkodzenia OUN.</li> </ul>
<b>Kiedy się nudzą.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powiedz, że rozumiesz, iż temat jest trudny, przytłaczający i budzący apatię.</li> <li>• Możesz zastosować jakiś przerywnik - np. ruch naprzemienny (na zmianę prawe kolano do lewego łokcia i lewe kolano do prawego łokcia).</li> <li>• Zapytaj, co jest takie nudzące dla nich w związku z tym tematem.</li> </ul>

<p><b>Kiedy bagatelizują i podają jako przykłady zdrowe dzieci znanych sobie osób nadużywających alkoholu.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przypomnij, że pełny syndrom FAS jest modulowany również przez czynniki genetyczne.</li> <li>• Nie wiemy do końca, jakie wybiórcze uszkodzenia może powodować alkohol.</li> <li>• Przypomnij, że to, iż jedna kobieta urodziła „zdrowe” dziecko pijąc nie oznacza, że u innej będzie tak samo.</li> </ul>
<p><b>Kiedy nie wierzą.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powiedz, że FAS to nie jest kwestia wiary.</li> <li>• Od 40 lat trwają badania naukowe nad tym schorzeniem.</li> <li>• To, że o czymś nie słyszeliśmy, nie oznacza, że tego nie ma.</li> </ul>
<p><b>Kiedy mówią o innych sytuacjach znacznie gorszych dla rozwoju dziecka.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oczywiście nie można bagatelizować uszkodzeń o innej etiologii.</li> <li>• Przypomnij, że uszkodzeniom związanym z alkoholem można zapobiegać poprzez decyzję o abstynencji w czasie ciąży.</li> </ul>

Uwaga!

Wychowawca klasy przed realizacją programu powinien porozmawiać z rodzicami na temat planu realizacji zajęć. Warto poprosić rodziców o wsparcie postaw w tym zakresie. Temat ten może być trudny dla wielu matek ze względu na sporadyczne picie alkoholu podczas ciąży.