

Być matką, być ojcem

– czyli o odpowiedzialnym rodzicielstwie

(zajęcia mogą być przeprowadzone w grupie koedukacyjnej lub osobno dla dziewcząt i chłopców)



CELE

Po zajęciach uczeń:

- wie, co to znaczy ekologia rodziny,
- tworzy i buduje w swej świadomości pozytywny stosunek i szacunek do każdego poczętego życia,
- ma świadomość odpowiedzialności za powołanie do życia nowego człowieka,
- rozumie, że do rodzicielstwa trzeba się przygotować,
- foliogram „Ekologia prokreacji” (załącznik 5).



FORMY I METODY

praca w grupach, „burza mózgów”, pogadanka, praca z tekstem, mapa mentalna



ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- 4 surowe jajka (tak opakowane, jak nakazuje ćwiczenie 1),
- karty pracy (załącznik 6), 5 arkuszy papieru, mazaki lub tablica i kreda,
- materiały (oprac. prof. Włodzimierz Fijałkowski) dla grup (załączniki 1–4),
- foliogram (załącznik 5).



CZAS: 45 min.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Ćwiczenie wstępne (bez podania tematu zajęć)
 - a) Nauczyciel dzieli uczniów na pięć grup.
 - b) Każda grupa otrzymuje surowe jajko:
 - gr. I – dostaje jajko w pięknym pudełeczku, otoczone watą,
 - gr. II – jajko w woreczku foliowym,
 - gr. III – jajko w gazecie,
 - gr. IV – nauczyciel mało starannie rzuca samo jajko,
 - gr. V – nie otrzymuje jajka w ogóle i też ma się zastanowić nad emocjami związanymi z tym faktem
 - c) Zadaniem grup jest wypisanie na przygotowanych kartach pracy (załącznik 6) co od samego początku ułatwiało, a co utrudniało budowanie stosunku uczestników poszczególnych grup do jajka i jakie pojawiły się w związku z tym emocje i odczucia.
 - d) Grupy przedstawiają wyniki swoich obserwacji.

🕒 (10 min.)

2. Burza mózgów

- a) Nauczyciel podaje temat zajęć i zachęca uczniów, by w kontekście wcześniejszego ćwiczenia określili, co oznacza odpowiedzialne rodzicielstwo.
- b) Wypowiedzi uczniów notuje się na plakacie lub tablicy.

🕒 (5 min.)

3. Praca w grupach: analiza tekstów dot. ekologii rodziny.

Prowadzący dzieli uczniów na 4 grupy, rozdaje materiały piśmiennicze (arkusze papieru, pisaki) oraz ksero materiałów tekstowych dla poszczególnych grup.

Grupa I

Progenezę czyli czas poprzedzający poczęcie dziecka (załącznik 1).

Grupa II

Pedagogika prenatalna (załącznik 2).

Grupa III

Profilaktyka prekonceptyjna (załącznik 3)

Grupa IV

Szkoła rodzenia (załącznik 4)

c) Mapa mentalna

Uczniowie po zapoznaniu się z tekstami prof. W. Fijałkowskiego przygotowują do prezentacji plakaty, na których w sposób graficzny prezentują treść przydzielonych fragmentów.

d) Prezentacja wyników pracy grup wraz z komentarzem jej przedstawicieli.

 (30 min.)

4. Podsumowanie nauczyciela na podstawie treści foliogramu (załącznik 5).

Załącznik 5 – foliogram – Ekologia prokreacji

Scalony program prokreacji ekologicznej ukazuje się jako „nakaz chwili”, jako „znak czasu”. Jego pilne wdrożenie powinno uchronić ludzkość przed katastrofą ekologiczną w dziedzinie rozrodczości, odwrócić kierunek cywilizacji: od śmierci ku życiu.

Załącznik 6 – Karta pracy

Przeanalizujcie i określcie, co ułatwiało, a co utrudniało budowanie waszego stosunku do otrzymanego jajka i jakie wzbudziło to w was odczucia.

Co ułatwia	Co utrudnia	Odczucia
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Załącznik 1

Progenezą czyli czas poprzedzający poczęcie dziecka

Proces kreacji, czyli tworzenia się nowego człowieka, zaczyna się w domu dziadków. Tam wstają i dojrzewają jego rodzice, wyposażeni w określony kod genetyczny, uformowani w swych postawach rodzicielskich. Życiowy start nowego człowieka następuje z chwilą połączenia się gamet – komórek rozrodczych ojca i matki. Przebieg rozwoju poczętej istoty ludzkiej zależy od różnych czynników oddziałujących na dziecko w okresie orogenezy, czyli w ciągu długich lat poprzedzających czas, w którym ono samo stanie się rodzicem.

W ujęciu holistycznym: medycznym i psychologicznym, człowiek w zarodkowej czy płodowej fazie życia jest nazywany dzieckiem z tytułu najbliższego pokrewieństwa. Niezależnie od wieku i wielkości masy ciała, od poczęcia do śmierci pozostaje dzieckiem swoich rodziców.

W odpowiedzialnym planowaniu rodziny znaczącą rolę spełnia poradnictwo genetyczne, zwłaszcza u tych par małżeńskich, u których wcześniej miały miejsce niepowodzenia w prokreacji. Faktem jest, że około 10% populacji ludzkiej jest obciążone defektami genetycznymi. Badania wykazują, że w wielu przypadkach etiologia wad pozostaje nieustalona. W grupie wad o rozpoznanej etiologii czynnik genetyczny odgrywa wyłączną rolę w 35%.

Rodziny obciążone genetycznie często podlegają nieuzasadnionym uprzedzeniom i lękom. W celu odciążenia rodziców od poczucia winy z powodu urodzenia dziecka z wadą lub dziecka chorego należy im uzmysłowić, że w większości przypadków przyczyna jest nieuchwytna, toteż nie wolno dopatrywać się ich w okolicznościach wskazujących na rzekome błędy czy zaniedbania.

Wskutek nieuwzględnienia tych okoliczności dochodzi do rezygnacji z urodzenia kolejnego dziecka mimo bardzo niskiego ryzyka powtórzenia wady. Osoby takie wymagają opieki specjalistycznej. Jest tu miejsce na współpracę genetyka medycznego, położnika, pediatry oraz psychologa.

Rodzicom należy się również wyjaśnienie, że w przeważającej części przypadków wystąpienie wady rozwojowej u dziecka nie jest następstwem obciążenia rodzinnego lecz efektem oddziaływania środowiska (np. przebyte choroby, zażywane leki, promieniowanie w okresie przed- lub wczesnym postkonceptyjnym), a zatem ryzyko ich powtórzenia się jest znikome. Owszem, w dalszym planowaniu poczęcia dziecka trzeba zwrócić uwagę na te czynniki w sposób rozsądny, aby ich wpływ zminimalizować.



Załącznik 2

Pedagogika prenatalna

Pedagogika prenatalna powoli znajduje szersze zastosowanie. Świeżość i autentyczność doświadczeń podejmowanych przez inteligentne i wrażliwe pary rodzicielskie wnosi wiele treści i zapobiega zaburzeniom osobowości ich dziecka.

Oto relacja jednej z kobiet uczęszczającej z mężem do szkoły rodzenia w Łodzi:

Nie pamiętam konkretnego momentu, w którym dostrzegłabym jakiś bodziec mogący obudzić w moim dziecku świadomość własnego JA jeszcze przed jego zetknięciem się ze światem zewnętrznym. Jednak wydaje mi się, że moje najstarsze dziecko ujawniło poczucie swej odrębności na długo przed urodzeniem się. Świadczy o tym nasza wzajemna komunikacja. Od poczęcia poświęcałam dziecku wiele czasu.

W pierwszych miesiącach był to kontakt mentalny. Wyraźne odczuwanie ruchów i ich wyczuwalność przez powłoki brzuszne pogłębiło ten kontakt. Dotykając maluszka prosiłam go, aby dał mi znać, jeśli mnie czuje. Przy pierwszych próbach dziecko milczało. Z czasem coraz częściej odpowiadało delikatnym poruszeniem lub kopnięciem. Początkowo myślałam, że jest to tylko zbieg okoliczności, że ono jest zbyt małe, aby „rozmawiać ze mną w ten sposób. Jednak z czasem upewniłam się, że to nie przypadek. Na dwa miesiące przed porodem nasze porozumienie było wyraźne: gdy mówiłam do niego zaczynało się poruszać, gdy delikatnie „drapałam” palcami w jednym miejscu brzucha i w myślach mówiłam: „jestem tutaj”, w odpowiedzi wystawiało rączkę, czasem nóżkę. Czułam, że maleństwo mnie rozumie i że jego odpowiedzi nie są przypadkowe.

Gdy zdamy sobie sprawę z tego, jak ogromne znaczenie ma bliski kontakt dziecka z rodzicami w okresie przed- i poporodowym, odkryjemy drogę prowadzącą do uczynienia świata bardziej przyjaznym, wolnym od wielu potworności. Wszystko to będzie nas kosztowało – jak powiada dr Shettles – „tylko odrobinę czasu i odrobinę miłości”.

Załącznik 3

Profilaktyka prekoncepcyjna

Profilaktyka prekoncepcyjna zmierza do zmniejszenia częstości występowania wad rozwojowych, m.in. cewy nerwowej, wskutek czego mogą się rodzić dzieci z rozszczepem kręgosłupa i bezmózgowiem.

Z badań epidemiologicznych wynika, że kobiety rodzące dzieci dotknięte tymi wadami w czasie pierwszego trymestru ciąży żywiły się dietą o wiele uboższą niż te, które rodziły dzieci zdrowe.

Spostrzeżenie to zostało wykorzystane w poradnictwie dla kobiet grupy zwiększonego ryzyka. Odpowiednio pouczone kobiety korygowały swoją dietę przed poczęciem następnego dziecka. W wyniku takiego postępowania ryzyko nawrotu wady zmniejszyło się o ok. 50%.

Badania prowadzone na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych przez brytyjski Medical Research Council („Vitamin Study”) w 33 ośrodkach w siedmiu krajach wykazały, że podawanie **kwasu foliowego** kobietom, które uprzednio urodziły dziecko z wadą cewy nerwowej, w okresie przedkoncepcyjnym i w pierwszych 12 tygodniach ciąży obniżyło o 72% liczbę tych wad. Trzeba dodać, że w badaniu tym nie stwierdzono, by wzbogacenie diety kwasem foliowym miało jakikolwiek wpływ na przebieg ciąży i stan zdrowia noworodków.

Kwas foliowy jest egzogennym mikroelementem niezbędnym dla życia, nie produkowanym w organizmie człowieka. Źródłem zaopatrzenia są takie produkty żywnościowe, jak: sery, jajka, wątróbka, zawierające równocześnie duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych. Innym naturalnym źródłem kwasu foliowego są owoce i warzywa, szczególnie z grupy „pomarańczowych” „ciemnozielonych” (pomarańcze, zielona sałata, banany). Procesy technologiczne związane z przygotowaniem potraw zmniejszają ilość „wolnego” kwasu foliowego. Niedobory występują szczególnie często u kobiet palących papierosy oraz stosujących doustne środki antykoncepcyjne.

W celu upowszechnienia stosowania kwasu foliowego kobietom w wieku rozrodczym, zamierzającym rodzić dzieci, Zespół Ekspertów powołany przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej wyprowadził następujące zalecenia:

1. Kobiety mające zajść w ciążę powinny spożywać 0,4 mg kwasu foliowego dziennie w celu ochrony potomstwa przed wystąpieniem wad cewy nerwowej.
2. Należy popularyzować przyjmowanie preparatów witaminowych zawierających w jednej codziennej dawce 0,4 mg kwasu foliowego przez wszystkie kobiety mogące zajść w ciążę.

Załącznik 4

Szkoła rodzenia, przysposobienie do naturalnego porodu

1. Przygotowanie do ról rodzicielskich umożliwia lepszą współpracę małżonków, zapewnia sprawniejsze wypełnianie funkcji opiekuńczych nad dzieckiem w okresie niemowlęctwa.
2. Przysposobienie do naturalnego porodu stanowi główne zadanie szkoły rodzenia. Zakłada uczestnictwo w zajęciach obojga rodziców.
3. Poród naturalny – poród potraktowany jako zadanie, w wypełnieniu którego nikt nie powinien, bez uzasadnionej przyczyny, zastępować rodzącej i wspierającego ją męża.
4. Ekologiczne karmienie realizowane zgodnie ze wspólnym oświadczeniem WHO/UNICEF UNICEF sprawie „ochrony, propagowania i wspierania karmienia piersią” (1989 r.).
5. Zharmonizowane dwurodzicielstwo. Znajduje się u podstaw nowego modelu rodziny, w którym wyrównują się dla obojga małżonków możliwości osobowego realizowania się.