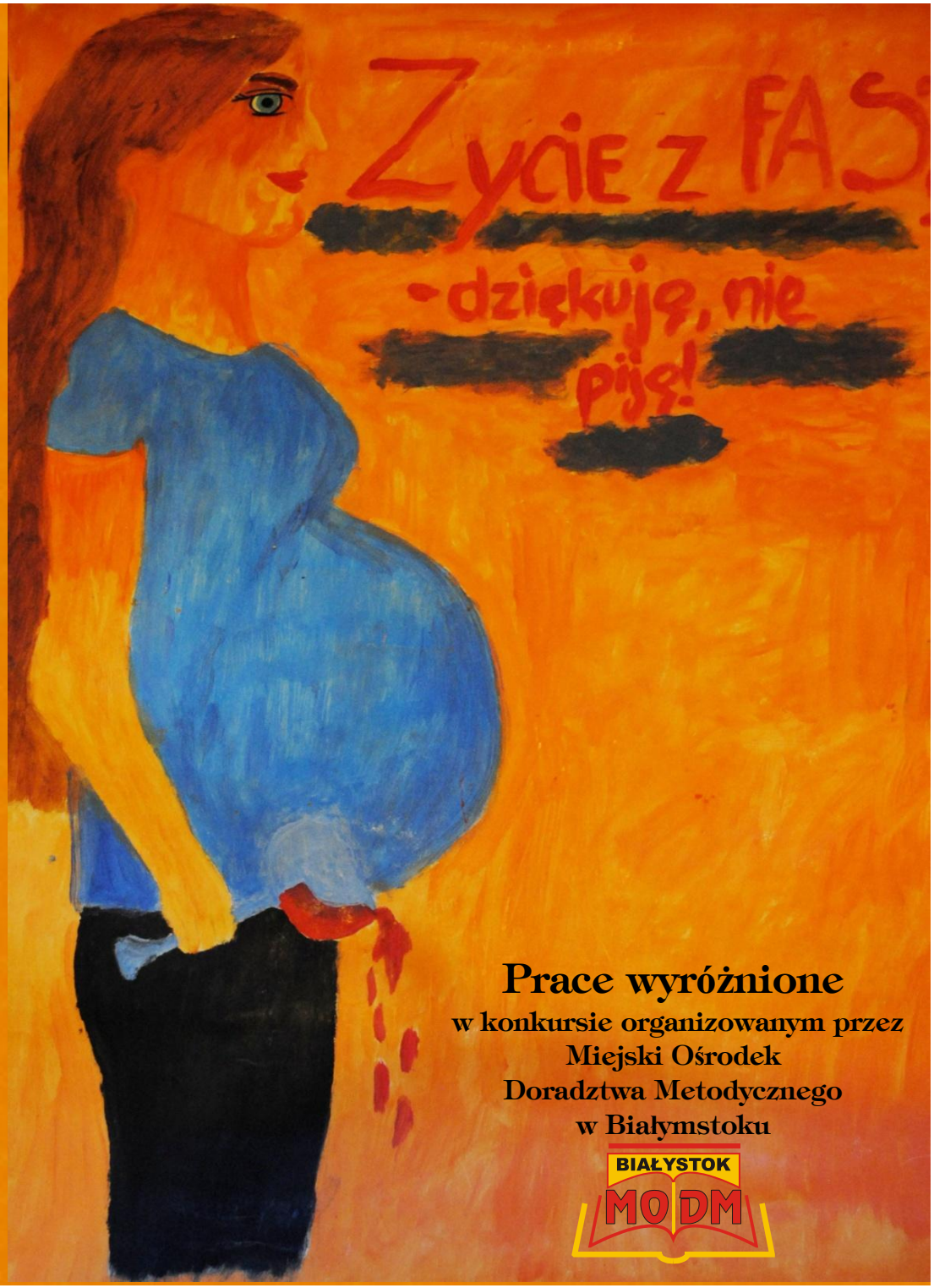
Miejski Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Białymstoku
15-476 Białystok, ul. Poleska 27
tel./fax 85 664 23 51, e-mail: modm@modm.bialystok.pl
www.modm.bialystok.pl



Prace wyróżnione

w konkursie organizowanym przez Miejski Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Białymstoku

OKŁADKA:

„Wiem- abstynencja”
Natalia Chraboł - PG 20 - opiekun p. Irena Boreczko - Aksiucik,

Opieka merytoryczna nad konkursem i publikacją:
Elżbieta Babicz i Barbara Jocz – doradcy metodyczni MODM Białystok

Skład i oprawa graficzna:
Wiesław Woronowicz – konsultant MODM Białystok

WSTĘP

W publikacji znalazły się prace uczniów z białostockich gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych nagrodzone i wyróżnione w I i II konkursie ***ŻYCIE Z FAS?- dziękuję, nie piję*** oraz scenariusz lekcji.

Młodzież ucząca się w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej znajduje się w szczególnej fazie rozwoju osobowego. Poszukiwanie własnej drogi do dorosłości wiąże się często z manifestowaniem przez młodzież zachowań uważanych za ryzykowne. W Polsce ponad 90% młodzieży w wieku 15 lat podjęło już próbę picia napojów alkoholowych (Sierosławski, 2007). Wczesnemu eksperymentowaniu z alkoholem towarzyszy przekonanie o niewielkiej jego szkodliwości.

Doniesienia z ogólnopolskich badań z 2007 r. pokazują, iż model picia alkoholu przez dziewczęta upodabnia się do męskiego, a dynamika wzrostu spożycia alkoholu w tej grupie bywa większa niż u chłopców. Każdego roku kilkanaście tysięcy młodocianych dziewcząt zostaje matkami. Obniżający się wiek inicjacji alkoholowej, brak odpowiedzialności za siebie i za dziecko, nieświadomość wpływu alkoholu na rozwój dziecka może powodować większe ryzyko poczęcia dziecka pod wpływem alkoholu.

Jednym ze skutków spożywania alkoholu przez kobietę w czasie ciąży (od początku jej trwania aż do porodu) może być nieodwracalne uszkodzenie płodu. Każda ilość wypitego alkoholu to ryzyko wystąpienia zaburzeń somatycznych, uszkodzenie układu nerwowego, anomalii w budowie ciała, zaburzeń rozwoju psychoruchowego. Zespół zaburzeń występujących u dzieci pijących matek nosi nazwę **FAS (Poalkoholowe uszkodzenie płodu).** Jest to jednostka chorobowa, której całkowicie można zapobiec- powstrzymując się od spożywania napojów alkoholowych w okresie związanym z prokreacją i w okresie ciąży.

Mamy nadzieję, że wiersze i opowiadania będą inspirowały czytelników do przyjęcie i promowania abstynencji, a nauczycieli będą inspirowały do nowych, interesujących działań wychowawczych w pracy z młodzieżą. Dlatego też dołączamy kilka informacji na temat biblioterapii i metod wykorzystania utworów literackich na zajęciach dydaktycznych i wychowawczych.

BIBLIOTERAPIA (biblion (gr.)- książka; therapeuein (gr.)-leczyć)

BIBLIOTERAPIA to dział psychologii czytelnictwa znajdujący się również w sferze zainteresowań medycyny, pedagogiki i socjologii. Zakłada wykorzystanie książek i czasopism do regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka; rodzaj terapii, który przewiduje stosowanie lektury książek i innych materiałów drukowanych jako środka terapeutycznego

(Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego).

ŚRODKI W BIBLIOTERAPII:

- książki *sensu stricto* – pozycje książkowe
- książki *sensu largo* (pozajęzykowe środki przekazu: grafika, fotografia, plakaty)
- materiały przejściowe (płyty, kasety, teksty terapeutyczne napisane przez biblioterapeutów)
- własna twórczość uczestników będąca wynikiem uzewnętrznienia ich uczuć.

FUNKCJE BIBLIOTERAPII:

- Funkcja wychowawcza (inspiruje do pewnego zachowania).
- Funkcja uwrażliwiająca (ukazuje uczestnikowi doznania płynące z jego wnętrza i z otoczenia).
- Funkcja utylitarna (pomaga rozwiązać niektóre praktyczne zadania życiowe).
- Funkcja informacyjna (dostarcza wiedzy o uczestniku).
- Funkcja kształcąca (rozwija umiejętności werbalne i estetyczne).
- Funkcja ideologiczna (kształtuje system wartości i cele życiowe).
- Funkcja emocjonalna ((pozwala przeżyć nieuświadamiane często uczucia).
- Funkcja ludyczna (dostarcza nowych wrażeń i wyznacza nowa jakość życia, radość).

ETAPY PROCESU BIBLIOTERAPEUTYCNEGO:

1. Samodzielne czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio przygotowanych środków.
2. Identyfikacja z bohaterami literackimi i przeżycia doznawane podczas kontaktu z zaleconym dziełem.
3. *Katharsis*- uczucie ulgi, odreagowanie psychicznych napięć i blokad, wgląd w samego siebie, przepracowanie własnych problemów, zmiana w postawach lub zachowaniu uczestnika.

BUDOWA SCENARIUSZA BIBLIOTERAPEUTYCZNEGO:

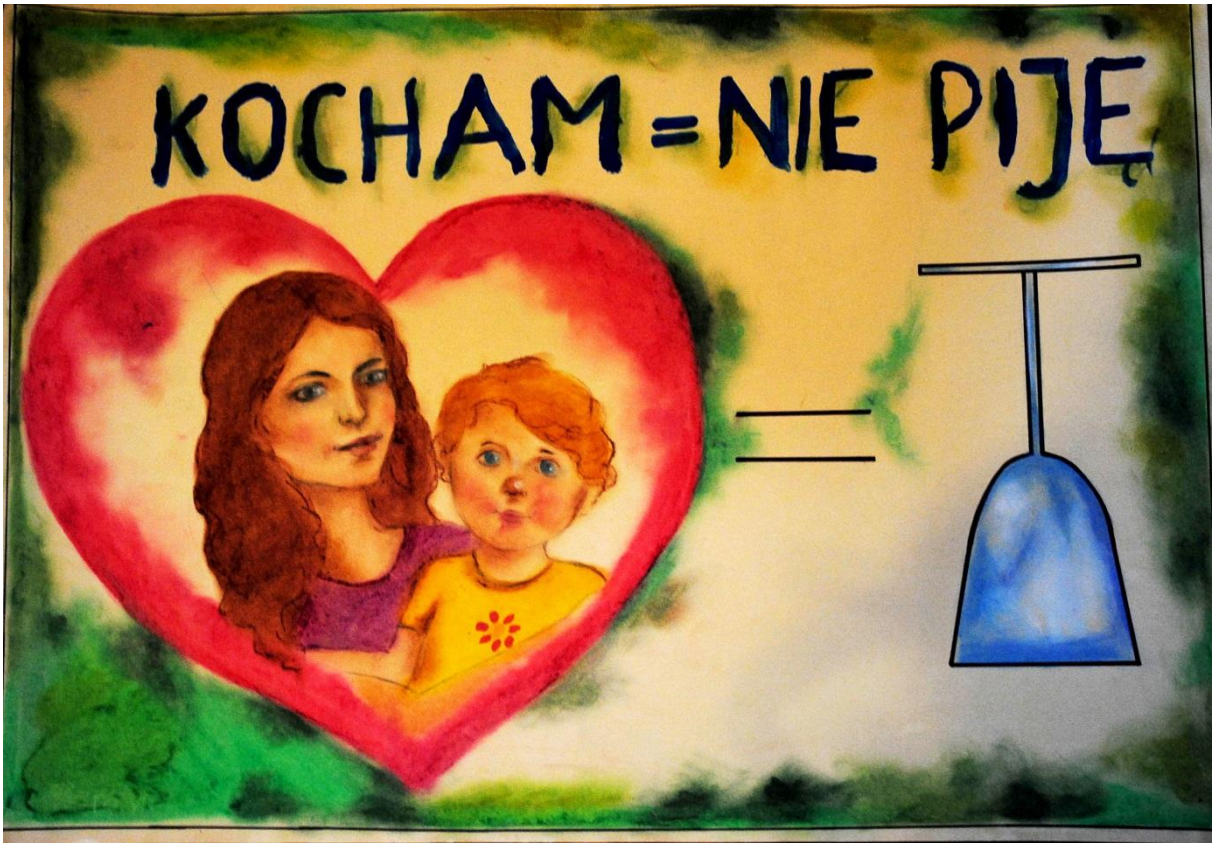
1. **Eksplikacja**- teoretyczne przedstawienie problemu (w tekście głównym lub dodatkowym, np. ulotce); ma formę pytań zamieszczonych na końcu 1 części scenariusza.
2. **Perswazja**- - propagowanie pożądanego zachowania, najczęściej słowa wypowiadane przez bohaterów utworu, czytelne ale nienachalne; ma formę pytań lub zadań.
3. **Reorientacja**-pytania nakierowane na system wartości wychowanków.

ZASTOSOWANIE BIBLIOTERAPII:

- poprawa obrazu własnej osoby
- lepsze rozumienie zachowania i motywacji ludzi
- zwiększenie szacunku wobec siebie
- rozbudzenie szerszych zainteresowań wykraczających poza własną osobę
- ulga w presji emocjonalnej lub intelektualnej
- odkrycie innych osób z podobnym problemem
- wskazanie więcej niż jednego rozwiązania problemu
- przedyskutowanie problemu w sposób swobodniejszy
- ułożenia własnego planu działań zmierzających do rozwiązania problemu.

ZASTOSOWANIE BIBLIOTERAPII:

- zajęcia dydaktyczne (godzina wychowawcza, wdżwr, język polski, wos)
- zajęcia pozalekcyjne
- świetlica szkolna
- świetlica socjoterapeutyczna
- „zielone szkoły”
- poradnie psychologiczno-pedagogiczne i inne ośrodki pomocy psychologicznej.



Adrian Sieńko - PG 23 - opiekun p. Aneta Ramotowska

KAROLINA JAKUBOWSKA
III LO im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku,
opiekun p.Małgorzata Tomaszewska

DLACZEGO

dławię się
bezradnie przewracam w mętnej cieczy
czuję
jak trucizna rozpuszcza moje
wątłe ciało
mój mózg płonie
zatapia się
we wznieconym przez alkohol
ogniu
moje życie
próbuję
dostrzec oczami wyobraźni
w którą bezlitośnie wbijają się
drzazgi
z morderczego płynu
dlaczego
dlaczego mi to robi
choćby najmniejsza
przełknięta przez nią dawka
wywołuje błyskawicę
kaleczy mnie
każda kropla podrażnia
mój otwarty umysł
topię się
w ciele własnej matki
kobiety
dzięki której istnieję
która darzy mnie miłością
absolutną
torturuje niewiedzą
zabija powoli

NATALIA MURAWSKA
III LO im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku,
opiekun p.Małgorzata Tomaszewska

POZWÓL MI

Ukryć ból między liniami
wypowiedzieć słowa zakazane
lub nie mówić nic
z potrzeby serca.
Namalować strach
opisać smutek
wypełnić pustkę
marzeniami wypłakanymi.

Pozwól mi znaleźć
w sobie odpowiedź
na duszy cierpienie
poskromione tutaj.

Naucz mnie błądzić
bo już nie potrafię
chodzić ścieżkami ludzi znieczulonych.

Pozwól mi zapomnieć dlaczego piszę
wersy zakłamane
zniekształceniem języka.

KAROLINA JAKUBOWSKA
III LO im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku,
opiekun p.Małgorzata Tomaszewska

UMIERAM W TOBIE

moja miłość do ciebie
wymyka się
bezszelestnie
z rozszarpanego serca

drwisz
z mojej bezradności łyk po łyku
wgniatając moją duszę
do świata dusz
uśpionych

tkwię
uwięzione w klatce twojego ciała
a ty
mamo
usypiasz mnie
podlewasz moje głęboko
zakotwiczone w tobie
korzenie
rozpuszczalnikiem
trawiącym moje ciało
kradnącym
ostatnie tchnienie

URSZULA SAJDA –
XIII LO Profilowane, ZSZ 6 w Białymstoku
Opiekun – p. Katarzyna Kowalko

MATCZYNA MIŁOŚĆ?

Woła...lecz go nie usłyszałaś, mamo...

Płacze... lecz go nie pocieszasz, mamo...

Dla niego, życie oddałaś, swe serce i ciało,

a trunek znów z płodem mieszasz...

Przestań!

Topisz! Maleństwo! W bagiennym napoju...

Dla chwili? Rozpusty, uciechy...

Kaleczysz! Potrzebujesz relaksu, spokoju...?

Dziecko cierpieć będzie...TORTURA... za Twe grzechy!

Światu się ukaże - odmienne, ospałe, nieporadne, kruche...

DOŻYWOTNIO USZKODZONE!

Żaden lek... żaden gest... tego nie zmaże!

Nienarodzone... jak bardzo zostało zranione...

Każdy dzień, będzie waszą męką!

Każdy dzień, zakończysz, rzewnymi łzami! Matko!

Od kiedy ręką.. .podniosłaś...kieliszek!

Skarb owinęłaś boleści węzłami...

Przestań... Pomyśl...Czy warto było?

AGNIESZKA RUCZAJ
III LO im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku,
opiekun p. Małgorzata Tomaszewska

APEL NIENARODZONYCH

Chciałbym z tobą być, chcę żyć,
Chcę na świecie Bożym być,
Chcę zaznać i radości,
I nadziei, miłości.
Mam marzenia i plany,
Chcę się poczuć kochany.

Chociaż jestem maleńki,
Chciałbym kiedyś być wielki.
Teraz niewiele trzeba,
By przychylić mi nieba.
Marzę tylko, by żyć,
By na świecie Bożym być.

Nie opuści mnie Pan Bóg,
Gdy przekroczę życia próg,
On czuwa nad małymi,
Swymi ukochanymi.
Pozwól mi dla Niego żyć,
Dzieckiem Bożym zawsze być.

„Nie piję, pamiętam o dziecku”
Kinga Zajkowska - PG 20 - opiekun p. Irena Boreczko - Aksiucik,

KARINA BROMBOSZCZ - PG 9 – opiekun p. Monika Edyta Markowska

ZAWSZE BĘDĘ CIĘ KOCHAĆ

- Pani Patrycjo, proszę opowiedzieć mi wszystko od początku… - mówi kobieta i wtyka sobie za ucho ołówek jakby była architektem a nie terapeutką.
- Od początku?- unoszę brew.
- Od momentu, w którym zaszła pani w ciążę… aż do teraz.

Zamykam oczy i usiłuję skupić myśli. Wracam wspomnieniami do wydarzeń sprzed kilkunastu lat...

***

Moje życie wyglądało bajecznie: cudowny chłopak, bogata rodzina, niezłe oceny. Było niemal oczywiste, że osiemnastka wypadnie nieziemsko. I tak rzeczywiście się stało. Do wynajętego przez rodziców klubu zeszło się chyba pół miasta. Byłam w siódmym niebie. Miałam mnóstwo prezentów i gości, którzy postarali się, aby na imprezie nie zabrakło alkoholu. Bez picia nie ma zabawy, tak myślałam. W połowie balangi mieliśmy już tyle wódki, że spokojnie można by było napełnić nią mały basen. I bardzo mi się to podobało. Alkohol pozwalał bawić się szybko, dziko i spontanicznie czyli tak, jak lubiłam najbardziej. Dodatkowo nakręcał mnie klimat dyskoteki, ogłuszająca muzyka i ludzie ciasno stłoczeni na parkiecie. Tańczyłam, szalałam, piłam wszystko, co tylko wpadło mi w ręce i śmiałam się przy tym głośno. To był mój wieczór i mogłam robić, co chciałam! Po jakimś czasie impreza zaczęła wymykać się spod kontroli, choć prawdę mówiąc... kontroli nie było od samego początku. Gdzieś, wśród imprezujących rozpętała się bójka. Obserwowałam ją, krzycząc głośno i popijając whisky prosto z butelki. Nagle ktoś pociągnął mnie na parkiet. Tańczyłam z tym kimś trochę, ale nie byłam w stanie utrzymać się na nogach. Oszołomiona alkoholem powlokłam się na opustoszałe zaplecze...

Obudziłam się z podkrążonymi oczami i workiem lodu na głowie. Leżałam w moim łóżku, próbując przypomnieć sobie, co się stało. Zaczęły docierać do mnie fragmenty wspomnień. Alkohol... Dużo alkoholu... Bójka, taniec, zaplecze... i nic. Ciemność. Na tym film się urywał. Jeszcze nigdy tak nie balowałam. Uśmiechnęłam się. Podobał mi się taki obrót sprawy. Teraz byłam dorosła i mogłam robić, co chciałam, tak mi się przynajmniej wydawało.

W szkole ludzie zaczęli mnie dosłownie wielbić i przez kilka tygodni słyszałam pełne zachwytu komentarze na temat imprezy. A później wszystko wywróciło się do góry nogami.

Od mojej osiemnastki minęły trzy miesiące. Przez cały ten czas nękały mnie dziwne dolegliwości, bóle brzucha, wymioty. Najpierw myślałam, że się czymś strułam. Zdarzało mi się to dość często, więc z początku nie widziałam w tym czegoś specjalnie podejrzanego. Niepokój zaczął się we mnie budzić dopiero wtedy, gdy zauważyłam zanik okresu. Nigdy nie był on regularny, ale tak duża przerwa w cyklu jeszcze mi się nie przytrafiła. O obawach powiedziałam tylko starszej siostrze Ewie, a ta od razu poszła do apteki po testy ciążowe. Na początku strasznie się na nią wkurzyłam.

- Odbiło ci?! - wrzeszczałam. - Nie jestem w ciąży!

Nie mogłam być. Bo nigdy... nie wydarzyło się nic... TAKIEGO. Po prostu ciąża nie wchodziła w rachubę.

- Spróbować nie zaszkodzi - nalegała Ewa.
- Za kogo ty mnie masz?! - warknęłam ze złością. - Chyba wiem, co i kiedy robiłam. A raczej czego nie robiłam... Och, weź się odwal!
- Patrycja! Uspokój się! - upomniała mnie siostra. - Czyli twierdzisz, że nie ma powodów do obaw?
- No, nie ma - mruknęłam w odpowiedzi.
- Skoro tak, to czemu tak bardzo boisz się zrobić ten durny test?

- Nie boję się! - skłamałam. Tak naprawdę bałam się jak diabli, tym bardziej, że właśnie stanęło mi przed oczami zaplecze dyskoteki i urwany film. Boże, co ja wtedy robiłam?
Drżącymi rękoma wzięłam testy od Ewy. Postanowiłam poczekać aż będę sama.

Kiedy kilka dni później obudziłam się, dom był pusty. Nie wiem, dlaczego, byłam strasznie obolała i zmęczona. Czułam się, jakby coś wysysało ze mnie energię. Pomyślałam, że ciepła kąpiel dobrze mi zrobi. Zamknęłam się w łazience i odkręciłam kran. Zdjęłam sweter. Kiedy rzuciłam go na podłogę z kieszeni wypadło białe pudełko. Test ciążowy. Na początku chciałam wyrzucić go do kosza, ale coś mnie tknęło i spojrzałam w lustro, skupiając się na swojej sylwetce. Nogi, ręce, ramiona... Wszystko to wyglądało normalnie. Wszystko oprócz brzucha, który lekko się zaokrąglił. Nie było mowy, żeby ktokolwiek to zauważył, bo zmiana nie była mocno widoczna. Ale ja dostrzegałam wyraźnie.
- Spokojnie, po prostu przytyłam, to wszystko - uspokajałam się w myślach, ale daremnie. Serce waliło mi jak młot, kiedy sięgałam po test.

- O mój Boże... - szepnęłam po kilku minutach, a głos uwiązł mi w gardle. Wstrzymałam oddech i szeroko otwartymi oczami wpatrywałam się w dwie czerwone kreseczki. Jak? No jakim cudem? Przecież to niemożliwe. Czy testy ciążowe mogą się mylić? Może ten był przeterminowany?

Nagle coś wpadło mi do głowy. Wybiegłam z łazienki, ignorując zupełnie wannę, która zdążyła przepełnić się wodą. Popędziłam w stronę swojego pokoju. Przewracałam wszystko, wywalałam ubrania, wysypywałam zawartość szuflad, aż znalazłam drugi test. Wróciłam do łazienki i powtórzyłam całą operację jeszcze raz. Wynik pozytywny.

Oddech mi przyspieszył, stał się niemal spazmatyczny. Nie wiedziałam, co mam ze sobą zrobić, jak się zachować. Zwymiotowałam, rozpłakałam się, czując kompletną bezradność. Po chwili ogarnęła mnie dzika furia. Zaczęłam rzucać wszystkim, co miałam pod ręką. Stłukłam lustro, jego odłamki pocięły mi ręce. Zerwałam z okna firankę. Wysypałam z szafek całą ich zawartość. Ku mojemu zaskoczeniu w jednej z nich odnalazłam butelkę whisky, co potraktowałam jako dar od niebios. Opróżniłam ją w ciągu pięciu minut.
- I widzisz, co zrobiłaś? - zwróciłam się do swojego brzucha, byłam bowiem w stu procentach przekonana, że to dziewczynka. - Zniszczyłaś mi życie!!!

Mówiąc to, pociągnęłam ostatni łyk. Płacząc, ułożyłam się na podłodze i krzyczałam. Kiedy zachrypłam zupełnie, zalała mnie fala smutku. Szlochałam bezgłośnie i w końcu zasnęłam.

W tym stanie znalazła mnie Ewa. Od razu domyśliła się, co się stało. Nic nie mówiąc, zaprowadziła mnie do pokoju, a sama zajęła się sprzątaniem łazienki. Gdy trochę oprzytomniałam, uzgodniłyśmy, że rodzicom na razie nic nie mówimy. Jeśli chodzi o bałagan w łazience oficjalna wersja brzmiała tak: potknęłam się, zahaczyłam o lustro i chcąc złapać równowagę, chwyciłam firankę. Ale co z tego? Prędzej czy później dowie się cała rodzina. Cała szkoła. Znajomi.

Rozpłakałam się. Nagle moje osiemnaście lat wydało się tak młodym wiekiem. Na pewno za młodym na ciążę. Gdy już wypłakałam wszystkie łzy, postanowiłam wziąć się w garść. Nie ja pierwsza, nie ostatnia mam taki problem. Pogłaskałam się po brzuchu. Czułam, że to będzie dziewczynka. Zrobiło mi się głupio, że wcześniej oskarżyłam ją o zniszczenie mi życia.
- Spokojnie - powiedziałam do mojej małej. - Ze wszystkim sobie poradzę. Dam radę. Wychowam moją córeczkę.

Rodzice dowiedzieli się kilka tygodni po mnie. Mama nie była zła. Martwiła się w przeciwieństwie do ojca, który zamiast pocieszyć, nawrzucał mi niemiłosiernie. Codziennie słyszałam od niego jakieś ohydne komentarze. Gdy tylko ktoś poruszał temat dziecka, wściekły wychodził z pokoju. Pewnego dnia pokłócili się o to z mamą i ojciec się wyprowadził. Gdy się o tym dowiedziałam, coś we mnie pękło. Powiedziałam mamie i

Ewie, że idę na spacer, a w rzeczywistości udałam się do baru i zamówiłam drinka. Później kolejnego. Kieliszek za kieliszkiem. Upiłam się do nieprzytomności.

W szóstym miesiącu ciąży przestałam chodzić do szkoły. Brzuch stał się za bardzo widoczny. Nie znaczy to, że przestałam się uczyć. Miałam prywatne lekcje w domu. Na początku nikogo nie dziwiło, że mnie nie ma. Potem zaczęły się telefony, maile, odwiedziny. Oczywiście tłumaczyłam, że jestem chora. Najtrudniej było z Łukaszem, moim chłopakiem. Musiałam powiedzieć mu prawdę, bo ile czasu mogłam go okłamywać? Zerwał ze mną od razu. Zabolało mnie to niesamowicie, chociaż wiedziałam, że to zrobi.

- Nie przypuszczałem, że możesz upaść aż tak nisko, Patrycjo - powiedział. - Jesteś już nikim, masz świadomość? Nikim!

Słuchałam w milczeniu, a on kontynuował:

- Zmarnowałaś sobie życie, wiesz o tym? - urwał i spojrzał z odrazą na mój nabrzmiały brzuch. - Jemu też.

- Jej - poprawiłam odruchowo.

- Nieważne - zakończył chłopak.

Nie mogłam się po tym pozbierać. Wymykałam się z domu, chodziłam do barów, upijałam się. Codziennie.

Byłam w ósmym miesiącu. Znajomi przestali się ze mną kontaktować, a od tych bardziej wrednych dostawałam maile i SMS-y z obraźliwymi tekstami. Nienawidzili mnie. Musiałam usunąć wszystkie konta na portalach społecznościowych. Całymi dniami siedziałam w łóżku, odizolowana od świata. Kiedy byłam sama w domu, wymykałam się do sklepu po jakieś trunki. Mogłam wtedy choć na trochę zapomnieć o sytuacji, w jakiej się znalazłam. Czułam się okropnie. Gdyby nie moja córeczka pewnie już dawno zrobiłabym sobie krzywdę. Ona utrzymywała mnie przy życiu. Kochałam ją.

Im bardziej zbliżał się termin narodzin, tym bardziej dostawałam świra. W jednej chwili cieszyłam się, że zobaczę córeczkę i pozbędę się ciężkiego brzucha. W następnej dopadał mnie strach i smutek, który natychmiast leczyłam wódką.

W końcu się stało. Prędzej czy później musiało się stać. Ewa odwiozła mnie do szpitala zaraz po tym, jak złapały mnie pierwsze skurcze. Ból był tak okropny, że nawet nie pamiętam, jak przebiegał poród. Mogłam skupiać się tylko na palącym i rwącym uczuciu, które nie opuszczało mnie przez długie godziny. Ulgę poczułam dopiero, gdy pielęgniarka podała mi opatulone w biały kocyk zawiniątko. Moją córeczkę. Moją śliczną dziewczynkę. Moją Klaudię. Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów uśmiechnęłam się.

Pierwsze miesiące mijały mi w ciepłej, rodzinnej atmosferze. Zarówno mama jak i Ewa nie mogły oderwać się od Klaudii. Nosiły ją, przewijały, karmiły. Dzięki temu miałam trochę czasu dla siebie i postanowiłam przeznaczyć go na naukę. Matury oczywiście nie zdałam, ale udało mi się zdobyć w miarę dobre oceny. Przestałam pić, zatrudniłam się nawet jako kelnerka w jednej z pobliskich kawiarni. Klaudia miała zapewnioną opiekę, była zdrowa. Miałam wrażenie, że nic nie może zmącić mojego szczęścia.

Jednak los znów obrócił się przeciw mnie.

Klaudia przez bardzo długi czas nie mówiła, nie chodziła. Zaczęła siadać dopiero, gdy miała dwa latka. Pierwsze kroki stawiała w wieku trzech lat, ale jeszcze nie mówiła. Mama twierdziła, że każde dziecko rozwija się inaczej i nie ma powodów do obaw. Nieco uspokojona jej gadaniem posłałam czteroletnią córkę do przedszkola.

Po kilku miesiącach, od kiedy dołączyła do grupy, zostałam wezwana przez przedszkolankę.

-Coś nie tak z Klaudią? - zaczęłam już przy wejściu.

-Chciałam zapytać o to samo - odparła kobieta.

Dowiedziałam się, że moja córeczka nie nadąża za grupą. Nie umie ułożyć prostych puzzli, samodzielnie zjeść. Chociaż już wcześniej zauważałam w jej zachowaniu coś dziwnego, byłam zaskoczona rozmową. Odebrałam Klaudię i wyszłyśmy z przedszkola. Po drodze nie mogłam powstrzymać się od płaczu. Co jest nie tak z moim dzieckiem?

Któregoś dnia podawałam córce kaszkę. Karmiłam ją, a ona patrzyła na mnie swoimi niebieskimi oczami. Nagle z jej gardełka wydobył się cienki głos. Zamarłam.
- Co powiedziałaś, kochanie? - szepnęłam i nastawiłam ucha.
- Mama - usłyszałam cichutką odpowiedź.

Niewielki promyk nadziei, który tkwił we mnie od samego początku, nagle rozrósł się do potężnych rozmiarów. Może jeszcze wszystko się ułoży? Może moja córeczka będzie się normalnie rozwijać?

Niestety to był jedyny raz, kiedy usłyszałam głos Klaudii. Kiedy w wieku pięciu lat nadal nie umiała się wysłowić, ani pokolorować kolorowanki, przedszkolanka zaleciła mi wizytę u specjalisty. Początkowo byłam naprawdę oburzona. Ale później zaczęłam dostrzegać różnice w zachowaniu mojej córki i innych maluchów. Normalne pięciolatki biegały, śmiały się, krzyczały i rozrabiały. Potrafiły liczyć na palcach, pisać literki. Klaudia zachowywała się inaczej. Zupełnie jak dwuletnie dziecko.

Zaczęłam się zastanawiać. Może skorzystam z rady nauczycielki? W końcu, nie zważając na liczne protesty matki, udałam się do dziecięcej kliniki. Tam padła diagnoza: autyzm.

Byłam załamana. Tym bardziej, że nie wiedziałam, jak mam postępować z córką. Przepisałam ją do przedszkola integracyjnego. Po jakimś czasie zapisałam nas obie na terapię rodzinną, podczas której wynikło, że Klaudia wcale nie ma autyzmu. Najpierw odetchnęłam z ulgą, bo myślałam, że jest zdrowa. Później terapeutka zleciła nam wizytę u lekarza...
- Czy w trakcie ciąży piła pani alkohol? - spytał siwiejący mężczyzna w białym fartuchu. Zamarłam i nie odpowiedziałam na to pytanie. Moje milczenie okazało się wymowne.
- Pani córka cierpi na FAS, czyli płodowy zespół alkoholowy.

Z oczu popłynęły mi łzy. Mój Boże. To moja wina. Zniszczyłam życie własnemu dziecku.

Kolejne lata mijały ciężko. Klaudia, co prawda mówiła, ale niewiele. Potrafiła skleić tylko proste, kilkuwyrazowe zdania. Do jedenastego roku życia uczyłam ją literek. Raz nie została przepuszczona do następnej klasy. Mimo wszystko kochałam ją. Najtrudniejszą rzeczą były dla niej kontakty z rówieśnikami. Klaudia za bardzo nie odróżniała się wyglądem od kolegów i koleżanek. A dla dzieci było jasne, że jeśli ktoś wygląda zwyczajnie, to jego zachowanie też powinno być normalne. Często słyszałam, jak córka żali się, że klasa nazywa ją głupią albo dziwną. Nie mogłam winić za to tych dzieci. Nie mogłam winić Klaudii. Mogłam winić tylko i wyłącznie siebie samą.

Tak było przez następnych parę lat. W końcu, wymęczona i potrzebująca pomocy, udałam się do terapeutki.

***

Otwieram oczy. Wspomnienia są żywe, jaskrawe i wciąż obecne w mojej głowie. Kobieta patrzy na mnie w skupieniu.
- Przepraszam - mówię i podnoszę się z fotela. Łzy cisną mi się do oczu. - Nie jestem w stanie tego opowiedzieć. Nie dzisiaj.
- Rozumiem - mruczy terapeutka. - Proszę przyjść, kiedy będzie pani gotowa. Uśmiecham się krzywo i podaję jej rękę.

Po wyjściu z gabinetu udaję się w stronę domu. Po drodze odbieram Klaudię z gimnazjum. Ma piętnaście lat. Jest ładna, wysoka, ma niebieskie oczy. Kiedy do niej podchodzę, zostawia mi plecak i biegnie w stronę pobliskiego sklepu z zabawkami.
-Mamusiu, kup mi taką - szepcze, kiedy zbliżam się do wystawy i wskazuje palcem lalkę w różowej sukience. Przyglądam się zabawce. W tym samym momencie obok sklepu przechodzi grupa dziewczyn, umalowanych, modnie ubranych.

- Cześć, Klaudia - rzuca jedna z nich ze śmiechem, ale nie jest to przyjazne. Raczej złośliwe. Widzę, jak momentalnie moja córeczka smutnieje.
- Chodź mamo - mówi, kiedy koleżanki znikają za rogiem.

Wściekam się na te paskudne małolaty i myślę sobie, że w niczym nie przewyższają one Klaudii.

- Nie, poczekaj - mówię i wchodzę do sklepu. Po chwili opuszczam go z kartonowym pudełkiem w dłoniach.
- Proszę - podaję prezent córce, a ta zarzuca mi ręce na szyję. Razem udajemy się do domu.

Już od progu czuć zapach ciasta. Mama krząta się po kuchni, czyści blaty, zmywa.

- Cześć, babciu - mówi Klaudia. Siada przy stole i zajmuje się nową lalką.
- Hej, kochanie - odpowiada mama i zwraca się do mnie: Ewa dzwoniła. Jutro wraca ze Stanów. Na tydzień.

Uśmiecham się kwaśno. Ewa wyjechała do USA cztery lata temu. Ma własną firmę, dużo zarabia, szczęśliwie żyje z narzeczonym. Targa mną zazdrość, ale jestem też wdzięczna, bo siostra bardzo mi pomaga. Żałuję tylko, że moje życie nie wygląda tak pięknie. Ale sama sobie zawiniłam.

Gdy zapada wieczór, włączam komputer. Od dwóch lat prowadzę błoga dla matek, których dzieci cierpią na FAS. Daję im rady i sama przyjmuję różne wskazówki. Dzięki temu jest mi łatwiej opiekować się Klaudią.

Czytam zwierzenia jednej z kobiet na forum. Pisze o upokorzeniu. Doskonale ją rozumiem. Ja też czuję się poniżona, kiedy muszę wyjaśniać, na co cierpi Klaudia. I nie jest mi wstyd za córkę, tylko za siebie. W oczach innych jestem po prostu alkoholiczką. Kiedy odpisuję kobiecie, słyszę ciche kroki za plecami. Odwracam się. W drzwiach stoi Klaudia.

- Co się stało kochanie? - pytam.

Nie odpowiada. Podchodzi do mnie i przytula się.

- Kochasz mnie, mamo? - odzywa się po chwili.
- Pewnie, że tak.
- A pobawisz się ze mną? - dziewczynka zawiesza na mnie spojrzenie błękitnych oczu.
- Oczywiście.

Sięgam po pluszowego misia, a Klaudia rozstawia domek dla lalek. Czasem chciałabym, żeby mi odburknęła albo pokłóciła się ze mną, żeby podkradła mi szminkę lub kredkę do oczu. Ale wiem, że to się nie stanie. Jest dzieckiem uwięzionym w ciele nastolatki. I często jest mi smutno, gdy patrzę na jej rówieśniczki. Nie mogę mieć do niej o nic żalu, powtarzam sobie: „Wszystko to moja i tylko moja wina”. A Klaudię faktycznie kocham. Jest moją córką mimo wszystko najlepszą na świecie.

Ocieram płynącą po policzku łzę.

- Nie płacz mamo - mówi Klaudia i głaszcze mnie po dłoni. - Ja zawsze będę cię kochała.

MATEUSZ WÓJCIK – PG 23, opiekun p.Jadwiga Kułak

WYRWANE KARTKI

14 kwietnia 2008

Dziś są moje 12 urodziny. Znowu obeszło się bez tortu. Jedynie pani w szkole złożyła mi życzenia i dostałem cukierki. Często podnosi mnie na duchu. Tylko ona mnie rozumie, zawsze mogę z nią porozmawiać, jest dla mnie jak druga mama i nigdy jej tego nie zapomnę.

15 kwietnia 2009

Moje życie jest beznadziejne. W domu nieładnie pachnie, pełno puszek i porozbijanych butelek. W nocy, idąc do toalety, skaleczyłem nogę. Chciałem, żeby mama poszła ze mną do lekarza, straszliwie krzyczała, opowiadała jakieś dziwne rzeczy. Bałem się, że coś mi zrobi albo sobie. Schowałem się pod łóżko. Było mi smutno i płakałem.

23 maja 2009

Ostatnio do domu przyłazi jakiś facet. Wchodzi jak do siebie, ze mną nie rozmawia. Często bywa pod wpływem alkoholu i śmierdzi. Nie wiem, co on tu robi, ale nie lubię go. Taty nie znam i nigdy nie widziałem, dziadka nie mam. Chciałem coś wiedzieć. Straszliwie mi się oberwało, a babcia powiedziała, że nie chce mnie znać. Szkoła to mój jedyny ratunek od mamy, chociaż jest mi najbliższą osobą. Nie rozumiem w ogóle dlaczego ja? Dlaczego mi się to przytrafiło? Czy ja zrobiłem coś złego?

30 września 2010

Mama jest w ciąży i dalej pije. Dziś sprzedała pralkę. Nie chcę, żeby mój brat był chory, żeby miał takie dzieciństwo jak ja. Chciałbym go uchronić przed tym. Będzie nas dwóch. Pani pedagog i psycholog obiecały, że spróbują mi pomóc. Nie mogę się doczekać, chciałbym zobaczyć, co się stanie? Co czas przyniesie?

10 grudnia 2010

Mój brat jest jeszcze bardzo mały, mama też go nie oszczędza. Wyżywa się na nas za to, co powiedziałem w szkole, a przecież chciałem dobrze. Obiad zjadłem w szkole i kolejny raz zasnąłem głodny.

12 grudnia 2010

Mamę zabrała policja. Będzie miała przymusowe leczenie. Co będzie z nami?

28 grudnia 2010

Wzięła nas pani Jagoda z mojej szkoły. Moje życie nabiera kolorów. Razem sprzątamy w domu i gotujemy. Pani Jagoda często mnie chwali, za to, że pomagam i opiekuję się małym bratem. Mama się leczy. Chyba zrozumiała swój błąd, bo napisała do mnie list. Chce się z nami spotkać i porozmawiać.

6 stycznia 2011

Na wizycie u mamy było całkiem dobrze. Wolę swoją mamę, kiedy jest trzeźwa i ładnie pachnie. Zrobiło jej się głupio, jak powiedziałem, że brat przez jej picie ma zespół FAS i problemy ze zdrowiem. Płakała. Teraz wie, jak ja się czułem przez te wszystkie lata.

KINGA KONOPKO - XI LO im. Rotmistrza Witolda Pileckiego, opiekun p. Agnieszka Iwanowska

Tydzień 30; miesiąc 7; brzusio Mamy

Drogi Pamiętniczku

To już 7 miesiąc mojego życia! Czuję, że już niedługo będę mogła zobaczyć Mamusię i Tatusia! Bardzo się cieszę. Słyszałam jak rozmawiali o mnie. Mówili, że jestem już duża i pewnie ich słyszę. Nie mylili się. Chciałam coś powiedzieć, ale nie umiem jeszcze. Dlatego zapukałam w brzusio Mamy. Chyba zrozumieli, co oznaczało to kopnięcie. Mówili coś o Adzie lub Karolinie, ale nie wiem, co to jest. Moje wątpliwości rozwiał Tatuś. Powiedział mi, że razem z Mamusią wybierają dla mnie imię. Ciekawe, po co wybiera się imiona? Tam na zewnątrz jest więcej takich istotek jak ja? Nie wiem, ale mam nadzieję, że niedługo się dowiem. Dobrze jest mi tutaj, cieplutko, wygodnie. Ale wolałabym zobaczyć, jak wyglądają moi rodzice i babcia, która ostatnio nas odwiedziła.

Lubię to wszystko, co je mama. Ostatnio znów jadła coś takiego słodkiego. Bardzo mi smakowało. Chyba to będzie moje ulubione jedzenie. Powiedziała mi, że to się nazywa czekolada. Ciekawe, jak to wygląda?

Całkiem niedawno odwiedził nas wujek. Słyszałam, jak rozmawiali o… hm… nie pamiętam, jak to się nazywa. Pamiętam, że wujek zapytał Mamusię, czy nie chce *wioną*. Nie wiem, co to. Ojej, przepraszam, *wina*! Mama się opierała, ale w końcu spróbowała. Nigdy wcześniej nie próbowałam czegoś takiego. Mama dużo tego piła. Pukałam i prosiłam, aby tego nie piła, bo mi nie smakuje, ale mnie nie słuchała. Zrezygnowałam, bo wiedziałam, że moje kopanie nic nie da.

Kilka dni później, mama znów próbowała jakiegoś napoju o podobnym smaku. Ale to nie było wino! Też mi nie smakowało. Znów ją prosiłam, aby przestała. Tym razem też nie posłuchała mnie i szybko dostarczyła mi tego napoju bez smaku. Woda chyba się nazywa. Co jakiś czas piła te niesmaczne napoje. Mama zawsze mówi co je, co pije, abym była świadoma tego, co i do mnie za chwilę dojdzie. Ale pijąc te okropieństwa, nie mówiła nic.

Od tamtego czasu czuję się jakoś słabo i niefajnie. Ciężko mi jest złapać coś takiego, czym oddycham, co pomaga mi żyć. Zauważyłam też, że nie rosnę. Jestem taka malutka. A może już nie powinnam rosnąć, bo i tak jestem już duża i przeszkadza to pewnie Mamusi. Boli mnie też to coś, czym pukam do mamy. Są dwie i są na dole.

Mimo wszystko nie mogę się już doczekać, kiedy wyjdę na świat. Czy będą tam Tatuś i Mamusia, i babcia? Mówili, że na mnie czekają i przygotowali dla mnie jakiś pokoik… cokolwiek to jest…

Dziecko

PAULINA ZAJCZYK - XI LO im. Rotmistrza Witolda Pileckiego, opiekun p. Agnieszka Iwanowska

10 PAŹDZIERNIKA 2012R., ZARAZ PO PÓŁNOCY

Nie mogę spać. Moje noce są nieprzespane już od 10 lat. Nie mogę spokojnie zmrużyć oka, bo dopadają mnie wyrzuty sumienia. Są jak wściekłe psy, rzucają się na ofiarę i rozrywają ją na strzępy.

Gdy zamykam oczy, widzę moją córeczkę. Śliczną ciemnowłosą dziesięciolatkę skaczącą na skakance, chodzącą do szkoły, rozwiązującą zadania z matematyki, potajemnie podkradającą mi szminkę, obwieszającą pokój plakatami. Widzę moje dziecko w pełni rozwinięte psychicznie i fizycznie. Nie ma problemu z dodawaniem ani z koordynacją ruchową. Widzę moją córkę szeroko uśmiechniętą, pełną radości. Moje dziecko w moich marzeniach jest zdrowe. Moje dziecko w moich marzeniach nie ma FAS... Niestety, to tylko marzenia.

Nie, już nie płaczę. Po 10 latach rzeka łez już dawno wyschła. Została pustynia. Suchy piasek bez jakiegokolwiek śladu życia. Wokół przestrzeń, nieograniczony horyzont, który nie ma końca. Znikoma szansa na przeżycie, znikąd pomocy. Jestem taką pustynią. Jestem sama, rzucona na pastwę losu, bo ani mąż, ani rodzina nie rozumieją bólu matki, widzącej krzywdę swojego dziecka. Nie rozumieją matki, która skrzywdziła własne dziecko.

Takie noce jak ta zdarzają się bardzo często. W takie noce powracają wspomnienia, kiedy wyrządziłam córce tę krzywdę. Piąty miesiąc ciąży, wesele kuzynki, kilka kieliszków wina dla lepszej zabawy, więcej nie muszę tłumaczyć...

Nie mogę wytrzymać, idę do pokoju mojej córeczki. Siadam na fotelu naprzeciwko jej łóżeczka i patrzę. Patrzę na moją śpiącą kruszynkę, która nie jest niczemu winna. Jej malutka, dziesięcioletnia rączka leży przy buzi, bo przyzwyczaiła się do spania ssąc kciuk. Nie dam rady jej od tego odzwyczaić. Delikatnie wycieram chusteczką jej zaślinione usta i policzek. Ostrożnie dotykam jej krótkiego, zadartego noska, wygładzonej rynienki nad wąziutką górną wargą i szeroko rozstawionych, malutkich śpiących oczek.

Tyle razy zadawalam sobie pytania :- „A gdybym nie poszła na to wesele?", „Czy naprawdę dzięki alkoholowi lepiej się bawiłam?", „Dlaczego byłam aż tak bezmyślna?", „Dlaczego akurat moje dziecko? Przecież tyle kobiet pijących podczas ciąży rodzi zdrowe pociechy...". Próbowałam również Bogu zarzucać jego nadmierną surowość wobec mnie jako matki. Uważam, że nie zasłużyłam sobie niczym na tak ogromną i dotkliwą karę. Dbam o swoją rodzinę, kocham ją oraz zrobię wszystko, by uszczęśliwić jej członków. Nie jestem kryminalistką, nie biję swojej córki, mimo że czasem naprawdę brak jest mi cierpliwości. Nigdy nie zdradziłam swojego męża, nigdy niczego nie ukradłam, brzydzę się przemocą.

Czy naprawdę to wszystko wobec głupiego błędu nic nie znaczy? Boże, dlaczego musiałeś w ten sposób ukarać akurat moje dziecko? I nagłe, nie wiem skąd, przychodzi mi do głowy myśl: „ A może to wszystko ma sens? Może każdy realizuje z góry przydzielony mu scenariusz, a w moim było zapisane wychowanie chorej córki. Może inna matka na wiadomość o FAS oddałaby swoje dziecko, porzuciłaby, a nawet by je zabiła? A może nie byłaby w stanie zapewnić jej takiej miłości, jaką ja obdarzam moją córeczkę?”

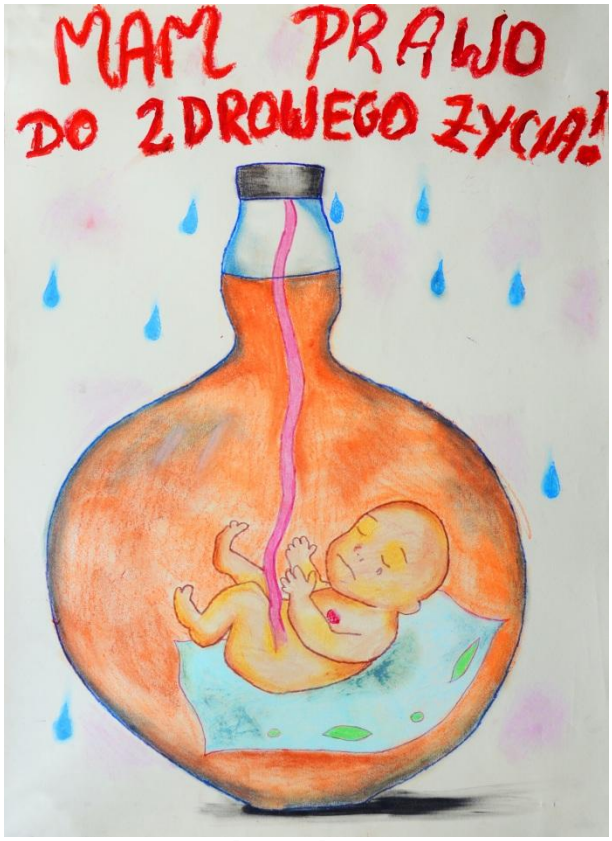
Nagle do mojej głowy napłynęły setki myśli i nagle, po dziesięciu latach, to wszystko zrozumiałam. Będę miała okropne wyrzuty sumienia do końca swojego życia, jednak do końca tego samego życia będę kochała swoje dziecko silną, bezwarunkową, matczyną miłością. Będzie mnie potrzebowało, a ja nie zamierzam go w tej potrzebie opuszczać…

PRACE WYRÓŻNIONE W I EDYCJI KONKURSU

Natalia Hanusiak - PG15 - opiekun p. Maria Szmidt

Maciej Rasiński - ZS 6 PG 12 - opiekun p. Edyta Komło

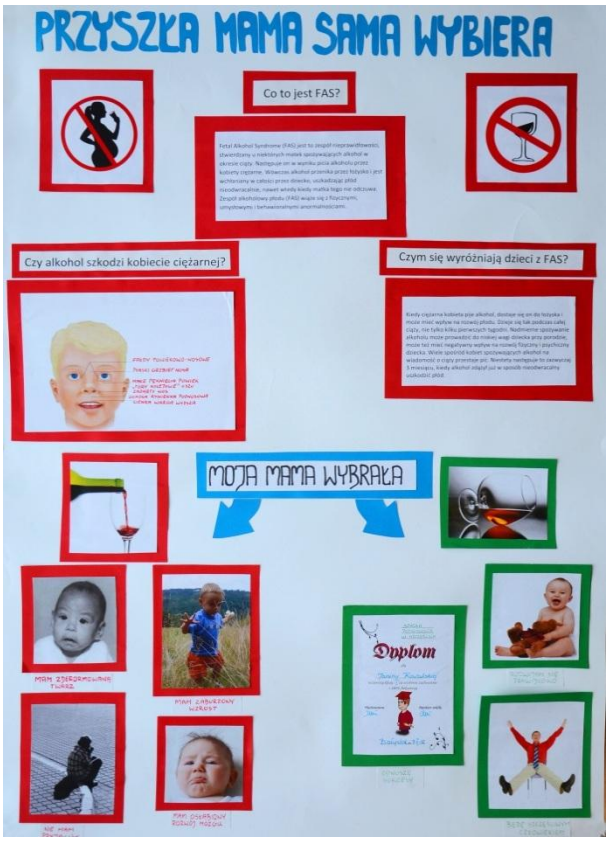
PRACE WYRÓŻNIONE W I EDYCJI KONKURSU



Daniel Szyszko - PG 23
opiekun – p.Olga Wojciuk, p. Aneta Ramotowska

Paulina Dekarz - PG 9
opiekun – p. Beata Oniśko

Ewa Poleszczuk - ZS im. Jana Pawła II w Kleosinie
PG Kleosin, opiekun - p.Agnieszka Gierejkiewicz



Weronika Lubowicka PG17 (ZSI 1)
opiekun p.Marlena Wojewnik - Śledź

MARTYNA PRUSZYŃSKA, ZSZ nr 2 w Białymstoku - opiekun p. Grażyna Supronik

NIEWŁAŚCIWE DECYZJE

SOBOTA, 02.05.2008r.

Sprzątałem dzisiaj strych. Znalazłem stare, zakurzone pudło. Otworzyłem je i zobaczyłem zdjęcia. Była na nich kobieta. Miała długie, jasne włosy, duże niebieskie oczy i szczupłą sylwetkę. Była taka jakaś dziwnie znajoma, ale nie wiedziałem, kim ona jest. Z tyłu zdjęcia był napis: „ Dla Jacka, Mariola ". Zauważyłem kopertę zaadresowaną imieniem taty. Wiem, że nie czyta się cudzych listów ale coś mnie tknęło, zrobiłem to. Ktoś ma bardzo ładny charakter pisma - pomyślałem. Na pożółkłej już kartce było napisane :

„ Nie potrafię zadbać o siebie, a co mówić o chorym dziecku? Dobrze wiesz, że próbowałam. Starałam się, ale nie potrafię, nie radzę sobie. Wiem, że wychowasz go na mężczyznę. A ja muszę poukładać sobie życie na nowo, od początku. Nie szukaj mnie, to nic nie da - nie wrócę. Nie dam rady, a nawet nie chcę. Przepraszam. Mariola”

Zbiegłem na dół do salonu. W rogu pokoju, na fotelu siedział mój tata. Jak zawsze o tej godzinie oglądał wiadomości i popijał herbatę.

- Tato, kim jest Mariola? – zapytałem.

Tata aż się zachłysnął. Zmierzył mnie wzrokiem. Zobaczył zdjęcia i list.

-Skąd to masz? Kto pozwolił Ci czytać moje listy? W ogóle dlaczego otworzyłeś moje pudełko? - odpowiedział zdenerwowany.

-Sprzątałem strych i znalazłem to. Nie wiedziałem, że to coś ważnego, przepraszam. - rzuciłem szybko i kontynuowałem dalej.

- Na tych zdjęciach jest jakaś kobieta, wydaje mi się znajoma, kim ona jest? - zapytałem oczekując odpowiedzi.
- Mariola - ta kobieta ze zdjęć, to Twoja matka- usłyszałem.
- Matka? Przecież ona nie żyje! – krzyknąłem.
- Tak synku, Twoja matka nie żyje, zmarła 4 lata po tym, jak nas zostawiła - wydukał zrezygnowany ojciec.
- Zostawiła? Jak to zostawiła? Dlaczego nic mi o tym nie wiadomo? Ten list? Ten list jest o mnie? Czy ja jestem chory? Na co? Tato, o co tu chodzi, nie rozumiem! - nie wiedziałem, co się dzieje, nie rozumiałem tej całej sytuacji.
- Tak, ten list jest o Tobie. Twoja matka zostawiła nas, gdy miałeś niecałe dwa miesiące – odpowiedział.
- A możesz mi wytłumaczyć na co jestem chory? – zapytałem.
- Usiądź - powiedział tata wskazując na fotel i kontynuował swoją wypowiedź...- Masz FAS. Jest to zespół zaburzeń psychicznych i fizycznych spowodowany piciem alkoholu przez Twoją matkę, gdy była z Tobą w ciąży.
- FAS? Jak to FAS? Mama piła w ciąży? Przecież tak nie wolno! - krzyknąłem oburzony.
- No tak, masz rację. Nie można pić w ciąży, ale Twoja mama była typem *imprezowiczki.* Nigdy nie umiała odmówić drinka, piwa czy wina. Mówiła, że to ją rozluźnia. Mówiła, że alkohol pomaga…

Widziałem, że tata mówi to z ciężkim głosem.

- Czy to właśnie dlatego? Czy to przez ten FAS jestem taki inny? – zapytałem
- Inny? - zapytał tata z zaciekawieniem.
- No tak, inny. Jestem słabszy od kolegów dosłownie we wszystkim! Mam słabsze oceny, wolniej się uczę, a nawet na wuefie słabiej mi idzie. Do tego spójrz, jak wyglądam! Wyzywają mnie od brzydali, ufoludów i upośledzonych. Czy to przez FAS? - odpowiedziałem pytająco.

- Tak, to przez Twoją chorobę. Lekarze ostrzegali Mariolę, że może narobić problemów sobie i dziecku, jeżeli będzie piła, ale ona nie zwracała na to uwagi. Nigdy nie patrzyła na czyjeś dobro. Twoja mama zawsze widziała tylko i wyłącznie swój czubek nosa. To właśnie dlatego nas zostawiła. Nie przeze mnie, nie przez Ciebie tylko przez samą siebie- powiedział patrząc mi prosto w oczy.

Poczułem gulę w gardle. Poczułem coś, czego nie potrafię opisać. Coś mnie bolało, tylko nie wiem co. Świadomość, że nas zostawiła czy świadomość, że nie potrafiła mnie pokochać?

-Ona mnie nie chciała! Nie kochała mnie! - z płaczem wykrzyczałem to w twarz tacie i pobiegłem do swojego pokoju

-Nie myśl tak! Ona taka już po prostu była! - krzyknął za mną.

Nie rozumiem, dlaczego tak bardzo mnie skrzywdziła? Dlaczego nie potrafiła mnie pokochać? Przecież to pod jej sercem spędziłem 9 miesięcy! Przecież to ona mnie urodziła! Przecież tak bardzo bym ją kochał. Czy tak postępuje matka? Świadomie zniszczyła mi życie. Stanąłem przed lustrem i zacząłem na siebie patrzeć.

Mam nieproporcjonalną, płaską twarz, małe „chińskie" oczy, a zamiast ust mam cienką kreskę. Nawet uszy mam inne niż wszyscy! Teraz już wiem, dlaczego nazywają mnie w szkole „ufo". To moja własna matka zgotowała mi taki los.

Spojrzałem raz jeszcze na siebie. Kim jestem? Na myśl nasuwało mi się pełno określeń. Brzydal, Ufo, niekochane dziecko alkoholiczki czy też po prostu potwór. Kim chciałbym być? Chciałbym wyglądać jak moi koledzy. Wysocy, wysportowani, przystojni - po prostu normalni. Dlaczego Bóg pozwolił jej aż tak mnie skrzywdzić? Przecież on chce naszego dobra. Czy ja na to zasłużyłem? Czy zasłużyłem na te wszystkie wyzwiska, głupie żarty kolegów i upokorzenia? Czy już d o końca życia będę taki? Jakiś głos w środku powiedział mi, że tego nie zmienię, że taki będę do końca życia i albo to zaakceptuje albo uderzę z hukiem o bruk.

PIĄTEK, 08.05.2008r.

Zrozumiałem, że muszę zaakceptować samego siebie, bo niestety ani ja nie mogę zmienić losu, ani nikt inny. Może i mam trudniej od innych, bo muszę na daną rzecz poświęcić dwa razy więcej czasu niż inni, ale wiem, że mogę być we wszystkim tak samo dobry jak oni, albo nawet lepszy. Wszystko zależy tylko i wyłącznie ode mnie.

Mam żal do matki za to, że mnie zostawiła, za to, że nie umiała mnie pokochać, ale mam tatę! On mnie kocha całym sercem, nie zostawił mnie i wychował mimo trudu, jaki mu przysporzyłem. Dzisiaj postawiłem sobie cel : BĘDĘ DOBRYM CZŁOWIEKIEM! Właśnie do tego będę dążył!

A te zdjęcia „mamy”, które znalazłem razem z listem postanowiliśmy z tatą spalić. Stwierdziliśmy, że nie są dla nas niczym innym niż cierpieniem. Widząc płomienie, poczułem ulgę, jakbym spalił swój ból. Więcej nie wspominałem ani o niej, ani o chorobie. Wymazałem ją z pamięci.

ŚRODA, 12.06.2012r

Ponad 4 lata temu postawiłem sobie cel : BYĆ DOBRYM CZŁOWIEKIEM! Dążyłem do tego i dzisiaj z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że dotarłem. Przeszedłem ścieżkę, którą sam sobie wyznaczyłem. Jestem kimś, jestem przeciwieństwem matki. JESTEM DOBRYM CZŁOWIEKIEM! Skończyłem szkołę i podjąłem pracę w ośrodku dla dzieci chorych na FAS. Jestem ich wychowawcą, powiernikiem, takim jakby opiekunem

i pomocnikiem. Pomagam im uwierzyć w siebie, pomagam przetrwać tę chorobę i zrozumieć, że ona nie jest końcem świata. Pomagam im uwierzyć, że mogą być kimś. Jestem zadowolony z siebie. JESTEM SZCZĘŚLIWY! I dziękuję mojemu tacie za to, że mnie nie zostawił. I za to, że wychował mnie najlepiej, jak potrafił. Kocham go z całego serca i naprawdę DZIĘKUJĘ.

URSZULA DIANA GEMSKA - XI LO im. Rotmistrza Witolda Pileckiego, opiekun p. Agnieszka Iwanowska

MAMO, CHCĘ ŻYĆ

Środa, 25.03.2010r.

Wstałam dziś bardzo późno. Źle się czułam, zapewne po wczorajszej imprezie. Było super. Znowu się napiłam, to pozwala mi zapomnieć o problemach. Miałam dziwne przeczucie. Zrobiłam test ciążowy. Załamałam się, jestem w ciąży.

Kim jestem? Dziś jest pierwszy dzień mojego życia. Tatuś i mamusia powołali mnie do życia. Jestem pewny, że bardzo mnie kochają. Czuję to.

Czwartek, 26.03.2010r.

Nie wstaję z łóżka. Czuję się okropnie. Wewnątrz mnie rozwija się jakaś istota, nie chcę jej, mam 19 lat, nie jestem gotowa na bycie matką. Teraz mam czas na zabawę, a nie na wychowywanie jakiegoś bachora. Muszę się napić.

Drugi dzień mojego życia. Jestem bardzo malutki. Nie wiem, skąd to wiem, chyba to czuję. Czuję też wszystko, co czuje mamusia. Wiem, że płacze i jest smutna.

Sobota, 28.03.2010r.

Wczoraj była impreza u Marcina. Wypiłam dwa piwa i od razu poczułam się lepiej, na chwilę zapomniałam o tym *czymś* żyjącym we mnie. Coraz mniej podoba mi się fakt, że *to coś* mam w środku. Zastanawiam się nad usunięciem ciąży. Nie znam nawet ojca dziecka, byłam za bardzo wstawiona, aby wszystko zapamiętać.

Czwarty dzień mojego życia. Mamo, nie zabijaj mnie! Ja chcę żyć. Mamo, nie pij. Ja chcę żyć. Mamo, kochaj mnie. Ja ciebie kocham, daj mi żyć!

Niedziela, 29.03.2010r.

Dziś po południu był u mnie Marcin. Przyniósł piwo. Powiedziałam mu, że jestem w ciąży i sięgnęłam po butelkę, którą natychmiast mi wyrwał. Powiedział mi o FAS - alkoholowym zespole płodowym. Kobiety w ciąży absolutnie nie mają prawa spożywać alkoholu i innych napojów procentowych. Zagrażają tym swojemu jeszcze nienarodzonemu dziecku. Marcin powiedział mi również, że moje dziecko pije razem ze mną. Po narodzinach może ono nie być w pełni sprawne oraz bardziej narażone na różnego rodzaju uzależnienia. Wystraszyłam się. Miałam wyrzuty sumienia, że wyrządzam krzywdę niewinnemu dziecku. Pierwszy raz nazwałam je dzieckiem. Pierwszy raz w życiu poczułam się za coś, a raczej za kogoś odpowiedzialna. Obudziło się we mnie matczyne uczucie. Nie usunę. Będę kochała.

Piąty dzień mojego życia. Mamusiu, ja żyję. Nie pij, nie zabijaj mnie. Wiem, że tego nie chcesz. Walcz. Walcz dla nas!

Czwartek, 08.08.2010r.

Jestem w szóstym miesiącu ciąży. Czuję, jak dziecko się we mnie rozwija, kopie, wiem, że żyje. Straciłam pracę. Nie wytrzymałam, wypiłam lampkę wina. Teraz mam wyrzuty sumienia, czuję się winna. Mam wrażenie, że zabijam je. Nie poddam się, już nigdy więcej.

Szósty miesiąc mojego życia. Czuję, że jestem inny. Mama znowu piła, to mnie zabija. Mamusiu, proszę, nie rób tego więcej.

Piątek, 09.08.2010r.
Rano wylądowałam w szpitalu. Życie mojego nienarodzonego dziecka jest zagrożone. To wszystko moja wina, to przeze mnie ono cierpi. Głaszczę brzuch i czuję, jak dziecko się porusza. Aby przeżyło, ciążę muszę utrzymać jeszcze co najmniej miesiąc. Walczę.

Kolejny dzień mojego życia. Czuję się słaby, ciężko mi się poruszać. Już chcę wyjść na świat i czuć ciepło swojej mamusi, która mnie kocha.

Czwartek, 29.08.2010r.
Urodziłam. To chłopiec. Jest śliczny. Leży w inkubatorze, lekarze nie wiedzą, czy przeżyje. Modlę się o życie dla mojego Mateuszka, tak nazwałam synka. Ma takie malutkie rączki i nóżki, jego główka mieści się mojej dłoni. Jest piękny. Kocham go. Łzy spływają mi po policzkach, bo wiem, że skrzywdziłam mojego maluszka.

Żyję. Widziałem moją mamusię. Jest piękna. Wiem, że mnie kocha. Głaskała mnie dziś po główce, czułem to. Widziałem, że płakała. To nie jest jej wina. Mamusiu, kocham cię!

Piątek, 04.09.2011r.
Mija rok od śmierci mojego Mateuszka. Do dziś nie mogę się z tym pogodzić. Obwiniam siebie. Stoję nad jego malutkim grobem, gdzie na krzyżu jest napisane: „Mateuszek, żył 7 dni. Powiększył grono aniołków". Straciłam go przez własną głupotę! Apeluję do was, kobiety. Ciąża to nie tragedia, to najpiękniejsze, co może was w życiu spotkać. Nie pijcie, wiedząc, że w środku waszego ciała rozwija się nowe życie. Skutki mogą być tragiczne. Ja już straciłam swoją szansę, matką byłam tydzień. Tylko tydzień. Nie zmarnujcie tego daru. Dajcie swojemu dziecku życie, normalne życie, życie bez alkoholu.

Hanna Omelańczuk - PG 15 - opiekun p. Maria Szmidt

MAREK OSTAPCZUK - PG nr 19 Sportowe, opiekun p. Anna Rynkiewicz

MAMO, TATO - DLACZEGO?

Poniedziałek, 20.04.2012

Nazywam się Marek. Zaczynam pisać ten pamiętnik, ponieważ chciałbym opisywać w nim swoje życie od czasu, kiedy dowiedziałem się, że jestem chory na FAS. Rodzice powiedzieli mi, że przez to mam problemy z nauką i trudno mi się kontaktować z rówieśnikami. Dlaczego uświadomili mnie dopiero teraz, kiedy kończę gimnazjum? Może myślą, że będzie mi z tym łatwiej żyć? Oby tak było! Podobno też przez tę chorobę sięgam po napoje alkoholowe. Nie jestem w stanie się przed tym powstrzymywać, ale muszę to przezwyciężyć!

Wtorek, 21.04.2012

Co za koszmarny dzień! W szkole było fatalnie. Po raz kolejny dostałem jedynkę, a wychowawczyni grozi mi dodatkowymi zajęciami w sobotę! Nauczyciele nie rozumieją, że jestem chory i potrzebuję więcej czasu na naukę?! Rodzice przecież informowali wychowawcę, ale w dalszym ciągu nauczyciele oczekują ode mnie tyle, co od innych. Czy nie mogliby traktować mnie trochę pobłażliwiej?! Nie wiem, co mam robić. Nie mogę całymi nocami przesiadywać przed książkami.

Środa, 22.04.2012

Udało mi się uniknąć dziś kilku lekcji ze względu na zawody piłkarskie, w których brałem udział. Nie mogę zapanować nad paniką w prostych boiskowych sytuacjach! Muszę trenować jeszcze więcej, chociaż przykładam się bardziej niż inni. Denerwuje mnie, że muszę zawsze dawać z siebie więcej! Nie wiem, czy to dobrze, że rodzice powiedzieli mi o chorobie. Może jakbym nie wiedział, to przynajmniej bym myślał, że jestem tak po prostu słabszy i muszę potrenować. Teraz nie wiem, czy powinienem kontynuować grę w piłkę. To jest koszmar!

Czwartek, 23.04.2012

Czuję się samotnie. Wiele osób nie potrafi się ze mną dogadywać, przez co mam mało znajomych. Na dodatek mój przyjaciel Tomek zaczął spotykać się z innymi kolegami, a o mnie chyba zapomniał! Jestem na niego zły! Przyjaciele powinni być zawsze ze sobą, a on idzie z innymi do kina, nawet mi o tym nie wspominając!

Piątek, 24.04.2012

To był całkiem przyjemny dzień! Nie spodziewałem się, że to jest możliwe, ale dobry występ na dzisiejszej grze przyciągnął do mnie sporo osób. Trener znów powołał mnie na mecz, a Tomek przyszedł po lekcjach i wspólnie graliśmy na komputerze. Może jutro spotkam się z jakimś innym znajomym, o ile nadal będzie chciał.

Sobota, 25.04.2012

Dzisiejszy dzień uświadomił mi, jakie inne problemy mam przez tę nieszczęsną chorobę. Kolega zaprosił do siebie na film paru znajomych i miał w domu kilka piw, ale nikt oprócz mnie nie wpadł na pomysł, żeby je wypić. Jestem uzależniony od alkoholu?! Uświadomiłem sobie, że muszę unikać napojów wyskokowych, choć wiem, że to nie będzie takie łatwe. Jestem uzależniony od alkoholu? Oby nie! Nie zniosę kolejnego problemu.

Niedziela, 26.04.2012

Obudziłem się z lekkim bólem głowy, który na szczęście wkrótce ustąpił i mogłem zająć się przygotowaniami do szkoły. Niechętnie spędzam czas przy książkach, więc szybko zakończyłem naukę. Oby jutro nie miało to swoich skutków. Nie mogę, a raczej nie chcę aż tyle czasu poświęcać uczeniu się. Jest to męczące i nie daje żadnych większych rezultatów Muszę się pogodzić z tym, że będę słabo wykształcony. Dlaczego mama

spożywała alkohol podczas ciąży? Nie wiedziała, jakie to może przynieść skutki? Jestem coraz bardziej rozżalony!

Poniedziałek, 27.04.2012

Chciałbym być zdrowy jak inni moi znajomi. Osoby z zespołem FAS potrzebują dużo kontaktu z rodzicami i rówieśnikami. Niestety często jest tak, że znajomi nie chcą się ze mną widywać, a rodzice nie mają dla mnie czasu, gdyż pracują. Postanowiłem umówić się z innymi osobami, które mają podobny problem jak ja. Mam nadzieję, że pomogą mi w zrozumieniu mojej sytuacji i powiedzą, jak powinienem żyć, aby mieć jak najmniej problemów. Są starsi ode mnie myślę, że już przeżywali to, co ja. Widzę w nich ogromną nadzieję. Jestem szczęśliwy, że mogę się z nimi zobaczyć!

Czwartek, 30.04.2012

Krystian, Adam, Michał i Paweł są świetni. Opowiedzieli mi o swoich dawnych przeżyciach i wyjaśnili, że mimo tej choroby można na przykład unikać alkoholu czy dogadywać się z innymi ludźmi. Znaleźli ciekawą pracę, spełniają się zawodowo, a ich szefowie wiedzą o ich problemach. Jestem pełen nadziei, bo dowiedziałem się, że przy odrobinie chęci mogę naprawdę dobrze sobie radzić i nie zauważać tego, że choruję. Wierzę, że w przyszłości uda mi się pokonać problem alkoholizmu. Do tej pory zdarzało mi się sięgać po napoje dozwolone tylko dla osób powyżej osiemnastego roku życia, ale w końcu mam siłę powiedzieć. „Nie". Teraz wiem, że mogę normalnie żyć i jestem pełen optymizmu na przyszłość! Jestem szczęśliwy!

Piątek, 16.05.2012

Nowi znajomi sprawiają mi wiele radości. W ciągu kilku ostatnich dni dostałem kilka dobrych stopni w szkole. Uważam, że kontakt z ludźmi podobnymi do mnie pomógł mi w zrozumieniu moich problemów. Będę kontynuował spotkania i myślę, że teraz może już być tylko lepiej. Alkohol stanie się moim wrogiem i nigdy nie pozwolę, aby moja przyszła żona sięgała do kieliszka w okresie ciąży. Moi rodzice nie pomyśleli o mojej przyszłości, zanim się urodziłem, ale ja nie popełnię już tego błędu. Wiem, że jest takie powiedzenie: „Niedaleko pada jabłko od jabłoni", dlatego muszę być silny, będę walczył cały czas i wierzę, że zwyciężę!

Kamil Policzuk - PG 23 - opiekun p.Aneta Ramotowska

MARTYNA PRUSZYŃSKA, ZSZ nr 2 w Białymstoku - opiekun p. Grażyna Supronik

MOJA OSOBISTA TRAGEDIA

11 lutego 2008r.
Zrobiłam test ciążowy, wynik pozytywny. Jestem w ciąży, co ja teraz zrobię? Urodzić czy usunąć? Muszę to przemyśleć.

16 lutego 2008r.
Byłam u ginekologa. Jestem w pierwszym miesiącu, miałam USG - widziałam dziecko, a raczej *fasolkę*, z której to dziecko powstanie. Nie chcę być matką, nie w tym wieku, jestem za młoda.

10 marca 2008r.
Po trzech dniach wróciłam do domu, ale to była impreza! Dużo ludzi, morze alkoholu. Jestem chyba jeszcze pijana. Boli mnie głowa i brzuch. Dziecko się rozwija, Lekarz kazał rzucić mi palenie i picie, tylko po co? Przecież nic mi się nie stanie, poza tym nie chcę tego bachora, oddam go do domu dziecka.

15 marca 2008r.
Jestem w szpitalu, mało co nie poroniłam, uratowali dziecko. Dzisiaj wracam do domu.

23 maja 2008r.
Jestem w piątym miesiącu ciąży. Przyzwyczaiłam się już do faktu, że niedługo zostanę matką. Miałam rzucić palenie - rzuciłam, ale nie przestałam pić. Codziennie piję po lampce wina przed snem. Czuję się wyśmienicie. Lekarz mówi, że dziecko rośnie jak na drożdżach.

05 lipca 2008r.
Leżę w szpitalu. Ciąża jest zagrożona. Nie wiedzą czy urodzę zdrowe dziecko. Zastanawiają się, czy w ogóle je urodzę. Mówią, że to przez alkohol, że wysokoprocentowe napoje zaburzyły rozwój płodu. Lekarz mówił, że mnie ostrzegał i kazał odstawić wszystkie używki. Ależ ja byłam głupia! Tak dużo poświęciłam temu dziecku. Zostawiłam mężczyznę, którego kochałam, bo kazał mi wybierać między nim a dzieckiem. Zmieniłam całkowicie swój tryb życia a teraz mam poronić? NIE! Zbyt wiele wspaniałych chwil przeszło mi koło nosa, żeby teraz wyszło, że to wszystko było na marne! Chyba po prostu zaczęłam się cieszyć z powodu tej ciąży. Chyba po prostu pokochałam to dziecko!? TAK! Kocham je! W końcu przez tyle czasu noszę je pod sercem. Ono jest we mnie, jest dzięki mnie. Wiesz, co jest najpiękniejsze w tym wszystkim? To, że ja JE czuję. Czuję jak kopie, jak się wierci. To dziecko to mała JA. Będę dobrą matką, tylko błagam, niech ono się urodzi!

03 sierpnia 2008r.
To chłopczyk! Kiedyś mówiłam, że moim pierwszym dzieckiem będzie synek To było moje marzenie. Ono się spełnia. 20 września mam termin porodu.

15 sierpnia 2008r.
Urodziłam. Wcześniak. Jest chory. Leży w inkubatorze. Jest bardzo słaby…nie wiadomo, czy przeżyje, Pierwszy raz w życiu klęczałam i modliłam się do Boga:

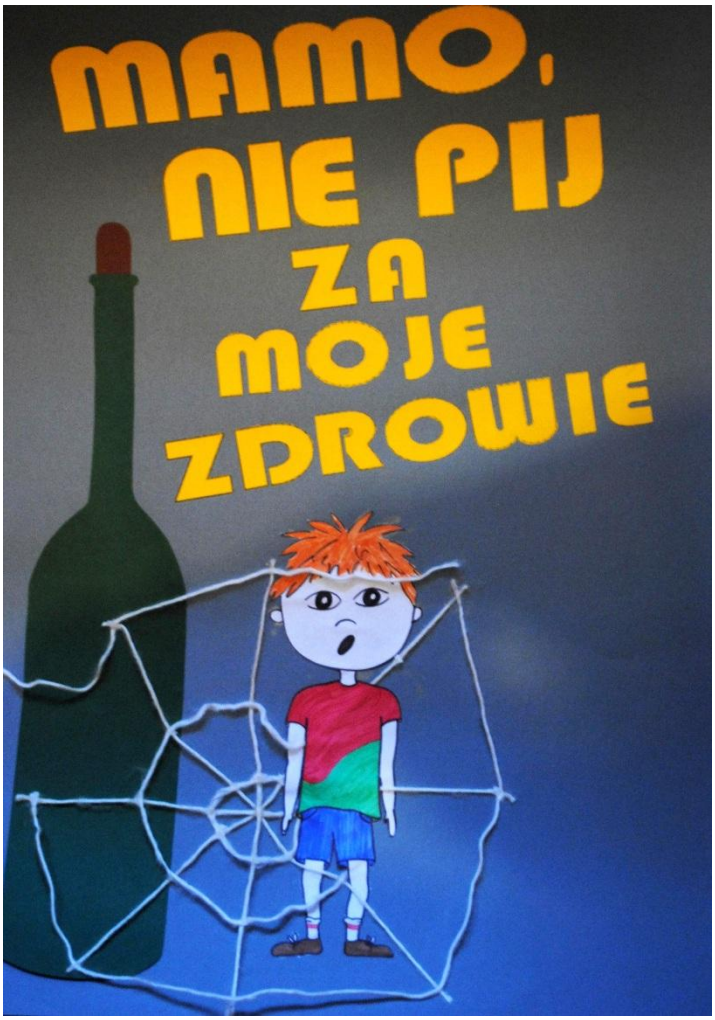
„ Boże, Ojcze, ja wiem, nigdy w Ciebie nie wierzyłam. Zawsze śmiałam się z tych, którzy się do Ciebie modlą, ale teraz nie mam do kogo się zwrócić o pomoc, a podobno jesteś wszechmogący. Nie znam żadnej modlitwy. Moja matka - alkoholiczka nigdy mnie żadnej z nich nie nauczyła. W sumie to nigdy nie widziałam, jak się modli. Nienawidzę jej, to przez nią taka się stałam. Chce być lepsza. Jestem matką - to najpiękniejsza i najwspanialsza rzecz, jaka mnie w życiu spotkała. Mój maluszek jest chory, nie wiadomo czy przeżyje. Nie mogę go stracić! Nie chcę! Nie przeżyję tego! Wiem, nigdy nie byłam dobra, ale zmienię się - obiecuję! Tylko błagam- niech moje dziecko przeżyje! Niech mnie nie zostawia! Ono niczym nie zawiniło… To wszystko przeze mnie, przez alkohol, byłam okropna i samolubna, już taka nie będę. Kocham to maleństwo...”

20 sierpnia 2009r.

Dziś jest pierwsza rocznica śmierci mojego synka. Stałam nad grobem, przed oczami miałam jego piękną twarz i napis przed sobą:

„Kacperek Żył 5 dni. 15.08.2008r.-20.08.2008r.”

Przez te pięć dni zaznałam więcej szczęścia, miłości i strachu niż przez całe swoje życie. Ból rozrywa mnie od środka, bo z własnej głupoty straciłam kogoś najważniejszego. Wiem, to była kara. Ogromnie wielka i bolesna, ale zmieniam wszystko. Teraz staram się być inna niż kiedyś - lepsza.



Aleksandra Zajkowska - PG 15 - opiekun p. Maria Szmidt

KATARZYNA STACHOWIAK, Technikum Usług Fryzjerskich, opiekun – p. Elżbieta Dębowska

ŻYCIE Z FAS? - DZIĘKUJE, NIE PIJĘ.

12 listopada

Widzę tę „małą" codziennie. Stoi skulona pod blokiem albo na klatce. Codziennie pije piwo, wódkę albo jakieś tanie wino. Czasem, gdy ma *towarzystwo* słyszę jej zbyt głośny śmiech... Agata - chyba tak ma na imię.

28 listopada

Zimno. Wiatr, mróz, śnieg i ślisko. Nie pójdę dziś po zakupy! Nogi już nie te, a i przeziębić się boję, leki takie drogie. Agata kręci się pod blokiem, tupie, zimno jej ...oho, próbuje rozgrzać się papierosami i piwem. Głupia *Mała*. Ech, co to za młodzież teraz, pustka w głowie. Życia i biedy nie znają...

12 grudnia

Czynsz opłacony, nareszcie z głowy. Życie jest ciężkie, ale bardziej brakuje mi w nim jakiegoś celu. Już tydzień nie widziałam *Małej.* Może chora? Postanowiłam, że jeśli zobaczę ją pod blokiem, zawołam, poproszę o pomoc, może zrobi mi zakupy, pójdzie do apteki, albo chociaż dotrzyma towarzystwa. Może nie pogardzi towarzystwem starej baby- sąsiadki.

15 grudnia

Agata właśnie wyszła. Eh, moje życie zaczyna się kręcić wokół niej, chyba wariuję. Spotkałam ją pod blokiem. Poprosiłam, by pomogła mi zanieść torbę za zakupami. Zgodziła się i...została na herbatę. Porozmawiałyśmy o niczym, pośmiałyśmy się z jej dowcipów, opowiada je naprawę świetnie! Obiecała przyjść następnego dnia pomóc poukładać książki i posprzątać w szafie. Też się nauczę jakiegoś kawału, a co! Zaskoczę ją! Nie jest zła tylko chyba trochę pogubiona...

24 grudnia

Boże Narodzenie. Przykryty białym obrusem stół, choinka, kolędy i ja - sama. Kiedyś miałam męża, prawdziwą rodzinę, byłam szczęśliwa. Przez kilka dni byłam matką, najszczęśliwszą matką na świecie, niestety, mój synek zmarł na skutek choroby, której jeszcze wtedy nie potrafiono leczyć. Byłam matką- cztery dni - tylko cztery dni byłam matką...

25 grudnia

Agata przyniosła mi podarunek i wiersz, który powiedział więcej niż ona sama.

Nie wiem, kim jesteś i jaką masz płeć
Nie wiem, czy chce cię, czy nie chce cię mieć???
Nie myślę — żyję
Nie myślę - piję
Nie wiem, kim jestem i kim jesteś ty
Nie umiem gestem przekreślić tych dni
Nie myślę-żyję
Nie myślę - piję

Przeczytałam ten wiersz i spojrzałam na nią.

- Jestem w ciąży… - zaczęła cicho szeptać. - Dlaczego urodziłam się kobietą? Dlaczego w moim brzuchu zagnieździło się to COŚ. Dlaczego? Muszę się napić! Alkohol, tak, to teraz jest mi potrzebne. Muszę przestać o tym myśleć. Moje dziecko, cholera. Człowiek w moim brzuchu!. Kijanka jakaś!

Łzy same cisnęły mi się do oczu. Na kartce z wierszem dopisałam dwie linijki:

Od dzisiaj me serce podwójnie bije
Od dzisiaj - myślę, od dzisiaj - nie piję

Przytuliłam płaczącą Agatę i przeczytałam jej spokojnie artykuł z dzisiejszej gazety o tym, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu dla kobiet w ciąży, a każda jego ilość może doprowadzić do uszkodzenia płodu. Picie w ciąży „oddziela" mózg od ciała. Nieprawdą jest, że alkohol w małych ilościach nie szkodzi. Każdy wypity kieliszek dostaje się do łożyska i może powodować zmiany w organizmie i mózgu dziecka... nieodwracalne zmiany. Opowiedziałam jej swoją historię. Strata dziecka i ból, którego doświadczyłam były jak piętno wyciśnięte na duszy. Tak bardzo zazdrościłam jej macierzyństwa... Stara sąsiadka nie pozwoli jej się stoczyć, tak mi dopomóż Bóg!

16 lipca
Nie powiem, by przemówienie Agacie do rozsądku było łatwym zadaniem, kilka razy po naszej rozmowie musiałam odciągać ją od podwórkowego towarzystwa, grając rolę starej, upartej, czepialskiej baby. Jednak było warto, bo opamiętała się po jakimś czasie.
Dzisiaj całe dnie spędzamy razem. Nie wiem, co dzieje się w jej domu rodzinnym, nie rozmawiamy o tym. Najważniejsze jest teraz dziecko. Czuję, że i ona jest tym przejęta, dba o siebie. Obie mocno wierzymy, że dziecko urodzi się zdrowe.

25 lipca
Agata zrobiła mi dzisiaj niespodziankę, przyszła z pełną torbą zakupów i oświadczyła, że muszę pomóc jej upiec ciasto truskawkowe. Serce starej baby znowu bije z radości.
Ciasto wyszło świetnie! „Mała" poszła się zdrzemnąć, na stoliku zostawiła otwarty zeszyt. Przeczytałam...

„Wiem, że tam jesteś, że masz oczy, które już wkrótce mnie zobaczą, uszy, które usłyszą mój głos, ręce, które będą dotykać moich włosów... Mama - tak powiesz, a ja będę dumna. Wczoraj przeczytałam fora internetowe, teraz wiem, czym jest FAS... Właściwie wiem to od momentu rozmowy z panią Jadzią. Mam nadzieję, że zaprzestałam picia w porę, bo skutki FAS są przerażające. Szczególnie utkwiła mi w pamięci wypowiedź jednej z internautek: **„Ja piłam alkohol w ciąży, bo zostawił mnie chłopak i byłam w depresji. Myślałam o sobie i byłam cholerną egoistką ! Chciałam oddać dziecko do adopcji, ale tego nie zrobiłam ! Jest ze mną i codziennie się modlę się, żeby była zdrowa i nie miała w przyszłości konsekwencji mojej bezmyślności!! APELUJĘ I BŁAGAM NIE PIJCIE W CIĄŻY- NAWET JEŚLI NIE CHCECIE TEGO DZIECKA - NIE NISZCZCIE MU ŻYCIA- ono się nie prosiło na świat - jest maleńkie i bezbronne, a jak się urodzi, to będziecie je kochać najbardziej na świecie !!!”**

MACIEJ RASIŃSKI, PG 12 (ZS 6), opiekun – p. Edyta Komło

MAŁE CICHE,5.10.2011R.

DROGA KATRINO!

Pozdrawiam Cię serdecznie i dziękuję za ostatni list. Mówiąc szczerze, zaskoczyłaś mnie tym, co w nim napisałaś. Na początku nie mogłem zrozumieć, o co chodzi. Myślałem, że to nie dotyczy Ciebie, ale potem zrozumiałem, że będziesz niedługo matką. Jakie to uczucie? Dla mnie niepojęte, dlatego chyba myślałem o Tobie ostatnio częściej.

Może to dziwne, ale chciałbym, abyś zrozumiała, jak wiele zależy od Ciebie. Wszystko, co robisz ma wpływ na maleństwo. Sam się sobie dziwię, że tak bardzo mnie to wzrusza. Przecież jestem tylko Twoim kolegą z górskiego szlaku, który pokazał Ci drogę do schroniska i odpisał na kilka listów. Pierwszy raz coś takiego mi się przydarzyło i cieszę się z tego, nawet bardzo.

Muszę Ci coś ważnego napisać. Otóż w zeszłym tygodniu doszedł do naszej klasy Kamil. Na początku wydawał się całkiem fajny, ale przestraszony. Niestety im dłużej z nami przebywał, tym bardziej zauważaliśmy, że coś jest z Nim nie tak. Wygląd, jak to wygląd, jakoś nie zwróciłem na to uwagi, ale on zachowywał się jak smarkacz. Niczego nie rozumiał, ciągle o czymś zapominał. Matma dla niego to abstrakcja, zresztą wszystko, co jest związane z liczeniem też. We wtorek pomogłem mu zapłacić za zupkę chińską bo nie zna się na „kasie". Zaczęliśmy się już śmiać z niego i robiliśmy niezłe numery, aż do czasu jak nam wychowawczyni powiedziała, że on ma FAS. Nikt z nas nie wiedział, o czym mówi. Sprawdziłem więc w Internecie i od tej pory myślę o Tobie. Wiem, że przedtem często chodziłaś na imprezy, ale posłuchaj mnie, proszę nie pij alkoholu, bo to jest przyczyną tej choroby. Alkohol uszkadza płód bardziej niż jakikolwiek narkotyk. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą można spożywać w czasie ciąży bez negatywnego skutku dla dziecka. FAS jest zespołem umysłowych i fizycznych zaburzeń, które mogą wyrażać się jako opóźnienie umysłowe, anomalie rozwojowe, zaburzenia w uczeniu się i zaburzenia psychologiczne.

Nie chciałbym, aby Twój synek (nie wiem dlaczego, ale myślę, że to chłopak) był taki jak Kamil. Teraz to mi go szkoda. Nie umie rozwiązać zadania, nie rozumie nic na fizyce, nie mówiąc o chemii, którą, jak wiesz, uwielbiam. Jak można nie pamiętać niczego z lekcji? Ja kiedy uważam, pamiętam prawie wszystko, a on ma ze wszystkim problem. Do tego szaleje na przerwach i wszyscy zaczynają mieć go dość. Wyjątkiem jest W-F, w piłkę gra nieźle i jest niezmordowany. Ale myślę, że będzie mu ciężko żyć. Jego mama jest pewnie nieszczęśliwa. Poza tym z pewnością musi mieć wielką cierpliwość.

Katrino, nie chcę Cię straszyć, ale zależy mi na tym, abyście byli szczęśliwi. Wiem, że od roku jesteś już dorosła i wiesz więcej ode mnie, ale proszę Cię, dbaj o siebie i Małego. Pij dużo soków i nie myśl o alkoholu. Musisz urodzić zdrowego, ślicznego (to ponoć ważne) i mądrego chłopaka. Będzie numer, jak urodzisz córeczkę, ale ona też musi być super, tzn. ładna i inteligentna. Tak czy inaczej, odpoczywaj i napisz do mnie jak najszybciej. Mam nadzieję, że się na mnie nie gniewasz za ten FAS. Poczytaj, a wtedy powiesz swoim koleżankom, że alkohol to nic dobrego.

Pozdrawiam serdecznie i życzę wszystkiego naj, naj…

Maks

PS

Nie przytyj za dużo, bo będzie Ci ciężko potem chodzić po górach :)

IWONA SANIUKOWICZ - Zespół Szkół Handlowo-Ekonomicznych - SCENARIUSZ LEKCJI

TWÓJ STYL - TWÓJ FAS(ON)?
- zapobieganie zjawisku Płodowego Zespołu Alkoholowego

- scenariusz zajęć na godzinę z wychowawcą w klasach II

CEL LEKCJI:
- Profilaktyka używania alkoholu przez kobiety w ciąży:
- Zapoznanie uczniów z zespołem FAS: przyczynami, objawami, skutkami:
- Kształtowanie u młodzieży postaw wobec dziecka nienarodzonego

MATERIAŁY POTRZEBNE DO PRZEPROWADZENIA LEKCJI:
Rzutnik, laptop. 5 sztuk - sitek kuchennych, mazaki, brystol. gazeta

PRZEBIEG LEKCJI W PODZIALE NA MINUTY:
Każde zadanie od 5 -10 minut/ Zajęcia ok. 45 MINUT
Opis sali: Część ławek jest wyniesiona z sali. Młodzież siedzi przy stołach w 5-osobowych grupach.

Nauczyciel wprowadza w temat z zastosowaniem prezentacji Power Point/ TWÓJ STYL - TWÓJ FAS(ON)? - zapobieganie zjawisku Płodowego Zespołu Alkoholowego.
Nauczyciel prezentuje uczniom slajdy i omawia przedstawione na nich treści. Szczególnie zwraca uwagę na możliwe konsekwencje picia alkoholu przez kobietę w ciąży, w tym objawy Płodowego Zespołu Alkoholowego. **Załącznik nr 1**

Na rzutniku pozostaje slajd z butelką pływająca w morzu z listem.

Zadanie nr 1
Nauczyciel rozdaje małe karteczki wszystkim uczestnikom, aby zapisali jakie objawy mogą mieć dzieci z syndromem FAS. Wskazuje butelkę i prosi, aby młodzież wrzuciła karteczki do środka. Chętni mogą na głos przeczytać zapisane treści.
Butelka jest zamykana i wyrzucane do głębokiego morza...

Zadanie nr 2
Nauczyciel rozdaje każdej grupie 1 kartę pracy. Uczestnicy dyskutują, wypełniają, a potem wybrana osoba z każdej grupy prezentuje na forum argumenty. Załącznik nr 2

Zadanie nr 3
Kuchenne sitka i gazeta.
Młodzież pozostaje w zespołach. Każda z osób ma za zadanie przeczytać przez kuchenne sitko fragment gazety - między sobą dzielą się refleksjami po przeczytaniu tekstu i rozmawiają o trudnościach spowodowanych słabym widzeniem.
Nauczyciel nawiązuje do sposobów funkcjonowania dziecka z FAS i trudności jakie może przejawiać.
Podsumowanie zajęć
OSTATNI SLAJD

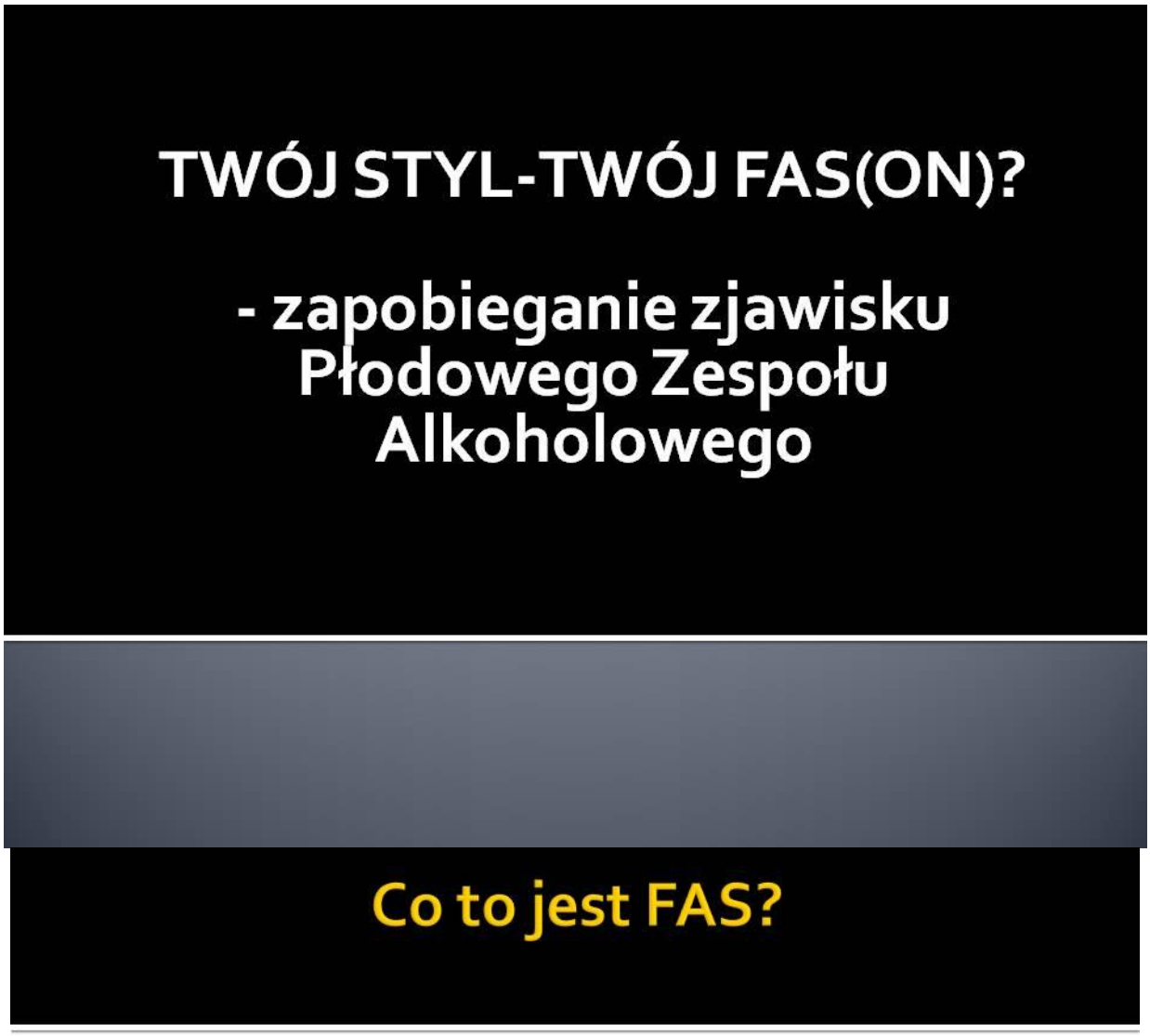
Nauczyciel mówi:
Dziękuję za zaangażowanie podczas dzisiejszego spotkania. Od was zależy wasz styl- wasz fason. Uczniowie wypowiadają się, co im dały te zajęcia, co się podobało lub nie. Dyżurni porządkują na przerwie salę lekcyjną.
KOMENTARZ AUTORA (OPCJONALNIE).

Powyższe ćwiczenia trzeba precyzyjnie dobrać do zespołu uwzględniając charakterystykę uczestników i procesy zachodzące w grupie. W czasie podsumowania należy zwrócić uwagę na przekazanie pozytywnych i wzmacniających krótkich informacji zwrotnych uczestnikom.

Źródło:

1 .*Płodowy Zespól Alkoholowy FAS-działania profilaktyczne w pracy z młodzieżą.* Barbara Jocz. Justyna Soja-Sularz. Beata Ewa Wielgat. Beata Izabela Żukowska. MODM Białystok 2011 r.
2.Szychta W.. Skoczylas M.. Laudański T., *Spożywanie alkoholu i palenie tytoniu przez kobiety w ciąży*-przegląd badań. Perinatologia. Neonatologia i Ginekologia tom 1, zeszyt 4 , 2008:s.309-313
3.www.ciazabe/alkoholu.pl

Załącznik nr 1



- Jest wiele czynników, które mogą zaburzyć prawidłowy rozwój dziecka, zarówno w okresie ciąży, w trakcie trwania porodu, w okresie noworodkowym.. Dzięki tak zwanej barierze łożyskowej, dziecko w łonie matki jest chronione przed szkodliwym wpływem wielu czynników toksycznych i zarazków. Niestety, cząsteczki etanolu zawartego w alkoholu, bez problemu przenikają przez łożysko. W efekcie już pół godziny po spożyciu alkoholu przez matkę, we krwi dziecka stężenie alkoholu będzie identyczne, jak we krwi matki.

Pępowina nie chce wina....

FAS- Fetal Alcohol Syndrome- Alkoholowy Zespół Płodowy

Zaburzenia poalkoholowe zaliczane są do grupy fizycznych i umysłowych zaburzeń wrodzonych spowodowanych piciem alkoholu przez kobietę w ciąży.

FAS – brak szans na dobry start!!!

80% dzieci i młodzieży dotkniętych FAS/FASD wychowuje się poza rodzinami biologicznymi - w rodzinach adopcyjnych oraz w placówkach opiekuńczo – wychowawczych.

Czy chcą Państwo chore dziecko?...

Kiedy ciężarna matka pije alkohol, dziecko pije razem z nią.

Objawy alkoholowego zespołu płodowego FAS

- deficyt uwagi;
- deficyt pamięci;
- nadaktywność;
- kłopoty ze wzrokiem;
- trudności z rozumieniem pojęć abstrakcyjnych;
- nieumiejętność rozwiązywania problemów;
- trudność w uczeniu się na błędach;
- słaba ocena sytuacji;
- niedojrzałe zachowanie;
- słaba kontrola impulsów

DYSMORFIA TWARZY

TWÓJ STYL-
FAS(ON/OFF)?
Dziękuję za uwagę...
Iwona Saniukowicz

Załącznik nr 2

Karta pracy:

Jakich argumentów użyjesz, aby uchronić najbliższą ci osobę przed spożywaniem alkoholu w czasie ciąży, jeśli jest ona:		
1.	**Przyjaciółką**	
2.	**Matką**	
3.	**Siostrą**	
4.	**Sąsiadką**	

SPIS TREŚCI

WSTĘP **3**

Karolina Jakubowska – Dlaczego **6**

Natalia Murawska – Pozwól mi **7**

Karolina Jakubowska – Umieram w Tobie **8**

Urszula Sajda – Matczyna miłość? **9**

Agnieszka Ruczaj – Apel nienarodzonych **10**

Karina Bromboszcz – Zawsze będę cię kochać **12**

Mateusz Wójcik – Wyrwane kartki **17**

Kinga Konopko – Drogi Pamiętniczku **18**

Paulina Zajczyk - 10 października 2012r., Zaraz po północy **19**

Martyna Pruszyńska – Niewłaściwe decyzje **22**

Urszula Diana Gemska – Mamo, chcę żyć **24**

Marek Ostapczuk – Mamo, tato – dlaczego? **26**

Martyna Pruszyńska - Moja osobista tragedia **28**

Katarzyna Stachowiak - Życie *z fas?* ***- dziękuje, nie piję*** **30**

Maciej Rasiński - Droga Katrino! **32**

Iwona Saniukowicz - Twój styl - twój fas(on)? **33**