

MAM DZIECKO W SZKOLE

czerwiec
2017

6

bezpłatny magazyn
dla rodziców, uczniów i nauczycieli
o wspólnych sprawach i problemach

W NUMERZE:

Garść refleksji
NA KONIEC ROKU str. 2

7 nawyków
szczęśliwego dziecka str. 3-5

WZROK
Ważne informacje str. 8

Kiepskie świadectwo?
To jeszcze nie koniec świata str. 10

KOLORY
Jak na nas wpływają? str. 14



foto. Zofia Nalepa

Dojrzała radość życia, zwana jest „afirmacją”, względnie potwierdzeniem życia. Jak pisze prof. Stefan Szuman w cudownej małej książeczce pt. „Afirmacja życia” (wydanej w 1938r.): „afirmacja życia jest problemem pedagogicznym jako jeden z najważniejszych celów wychowania człowieka”. Dalej Profesor mówi, że jest to nawet cel podstawowy, zasadniczy. W porównaniu z nim wszystkie inne są celami drugorzędnymi. Jeżeli nie można obudzić i ugruntować pozytywnego stosunku do życia w sobie i w innych, to powinno się w ogóle zrezygnować z pracy nad wychowywaniem innych. Zachęcam do refleksji nad problemem wzmacniania w młodych ludziach afirmacji życia. Zastanowienia się, czy generalnie w pracy wychowawczej nie epatujemy zbytnio wizją świata w jego wersji patologicznej, pełnej trudów i zagrożeń? I wreszcie – co wydaje mi się najważniejsze, czy afirmacji życia może nauczyć wychowawca, który sam nie posiada pozytywnego stosunku do życia? Czego wtedy uczy?



*Charyzmatyczny
nauczyciel
ze Stowarzyszenia
Umarłych Poetów
(postać odtwarzana
przez Robina Williamsa),
przejmuje opiekę
nad grupą poddanych
surowej dyscyplinie,
opryskliwych
i pozbawionych zapachu
uczniów szanującej się
szkoły średniej
i stara się zachęcić ich,
by uczynili swoje życie
niezwykłym...*

Zapraszamy na szkolenia:

- Efektywne metody nauczania z elementami neurodydaktyki
- Psychologia rozwojowa dla nauczycieli i problemy okresu dojrzewania
- Stres i wypalenie zawodowe – z dużą dawką asertywności i relaksacji

Więcej tematów szkoleń:

www.eporadniadlarodzicow/Akademia (nie tylko) dla rodziców/
Oferta

Na zakończenie roku... taka garść refleksji

Moim absolutnie ulubionym filmem jest „Apollo 13”. Oglądam go od lat stale z takim samym zachwytem i wstrzymuję oddech w wielkim oczekiwaniu, kiedy nadchodzi owe dramatyczne 3 minuty utraty łączności Wodnika z Houston. Nieodmienne wzruszenie i łzy, których nie udaje mi się nigdy powstrzymać, nie przeszkadzają mi, aby wykorzystać ten obraz do edukacji moich dzieci: podkreślenia roli współpracy, działania na rzecz jednego, wspólnego celu, ogromnej wiary w powodzenie przedsięwzięcia, która wyzwala mega pokłady energii i kreatywności. Te słowa brzmią wręcz banalnie wobec dramaturgii wydarzeń i ogromnego ładunku przesłań, które prawdziwie poruszają emocje.

Kiedy mówię, że zaraz będzie „Apollo 13”, moje dzieci bez szermowania oddają mi pilota.

Każdy kto ma dzieci wie, że jest to sukces pedagogiczny na miarę naszych czasów :)

Moja ulubiona scena (jedna z wielu zresztą... tak naprawdę to wszystkie są moje ulubione) to ta, w której Gene Kranz wypowiada takie oto słowa: „**Nigdy nie straciliśmy człowieka w kosmosie i nie stracimy go na mojej zmianie. Klęska nie wchodzi w grę!**”. To mój ulubiony cytat.

Skrzywienie zawodowe powodujące wyszukiwanie i transkrypcję niemal wszystkiego na obszar problematyki oświatowo-szkolnej, wymusiło u mnie natychmiast symulację zastosowania takiego założenia przez dyrektora szkoły i nauczycieli. Mogło by to brzmieć tak: „**nie stracimy żadnego ucznia – póki jesteśmy – klęska nie wchodzi w grę!**”. Uff, prawie zapiera dech!

Jak wiadomo – choć niestety nie dość powszechnie, o skuteczności, efektywności każdego działania człowieka decyduje **nastawienie**. Ogólnie mówiąc jest to nasze głębokie, wewnętrzne, prawdziwe przekonanie, które wpływa na to ile energii zdecydujemy się wydatkować, jak (kreatywnie czy pasywnie) będziemy reagować na porażki i jak dłużej będziemy trzymać oczy na celu, aby ten cel osiągnąć! Nie mówiąc już o tym, że mamy przed sobą dobry cel, który nas tak przyciąga, że ochoczo wyskakujemy rano z łóżka, aby go realizować!

Ale jeżeli postawimy sobie cel iż „**nie stracimy żadnego ucznia – póki jesteśmy – klęska nie wchodzi w grę!**”, to oczywistym się staje, że musimy zacząć nieco inaczej myśleć i działać, a także – prawdopodobnie, wiele się nauczyć i oduczyć!

Być może na początek trzeba się oduczyć myślenia, że uczeń uczy się dla nauczycieli, rodziców, stopni, Komisji Egzaminacyjnej, rynku pracy czy ministra edukacji... a w zamian przyjęcie założenia, że uczeń uczy się dla siebie i w efekcie pobierania edukacji szkolnej **ma być człowiekiem zaradnym edukacyjnie na całe życie!**

Sprawdziłam w internecie, nie ma jeszcze pojęcia „zaradność edukacyjna”, jest oczywiście pojęcie „zaradność życiowa” rozumiana jako praktyczna umiejętność rozwiązywania problemów (wyzwań) codziennego życia. Cóż by znaczyła „zaradność edukacyjna”? Po prostu umiejętność rozwiązywania problemów edukacyjnych, czyli uczenia

się i nabywania kompetencji, które są potrzebne, aby funkcjonować w sposób skuteczny – w życiu i w pracy zawodowej.

Być może na początek trzeba się także oduczyć narzekania i spojrzeć prawdzie (oświatowym faktem!) w oczy – skądinąd jakże podobnie brzmią słowa „oświata” i „oświecenie”. I na przykład zrobić listę rzeczy, których chcemy się nauczyć – **bo nie da się osiągnąć żadnego nowego, ambitnego celu robiąc to samo i tak samo!**

Według nowoczesnej definicji WHO „dysleksja” jest to nieumiejętność nauczenia się czegokolwiek. Każdy z nas zatem w jakimś obszarze może być dyslektykiem. Dla mnie dyslektykami są edukatorzy/nauczyciele/twórcy podręczników szkolnych, którzy nie rozumieją, że ludzie (w tym dzieci) mają różne style uczenia się. Dyslektykami są nauczyciele, którzy usiłują unieruchomić dzieci mające kinestetyczny styl uczenia. Dyslektykami są nauczyciele, którzy nie potrafią wykorzystywać otaczających dziecko od urodzenia technologii do projektowania lekcji. Dyslektykami są dla mnie nauczyciele, którzy twierdzą iż współczesnym dzieciom brakuje motywacji do uczenia się...

Są dyslektykami ponieważ nie mogą (nie chcą, nie potrafią) nauczyć się innego sposobu nauczania!

Naprawdę ufunduję nagrodę specjalną dla tego, kto mnie przekona, że to uczeń ma się dostosować do stylu uczenia się nauczyciela i przejąć z zachwytem jego preferencje!

Nie ma co narzekać na ministra, przepisy, marudne dzieci – trzeba się samemu zabrać do przeprojektowania systemu, abyśmy w efekcie otrzymywali oczekiwane rezultaty: byli dumni z wykonywanego zawodu i odbierali naprawdę zasłużone oklaski za szeroko otwarte okna z widokiem na dobrą przyszłość dla każdego ucznia.

Wszystko jest możliwe... przekonują o tym konkretne zdarzenia odgrywane się w tej samej rzeczywistości .

Wszystko jest możliwe – trzeba tylko zacząć inaczej myśleć i inaczej działać...

Gdyby przyrównać ideały tradycyjnie (czytaj: potocznie) funkcjonujących lekarzy i nauczycieli, to wydaje się iż ci pierwsi mają pretensję, że człowiek choruje, a ci drudzy, że ktoś czegoś nie wie lub nie umie. Kiedyś czytałam, że do Polski przyjeżdżają lekarze z różnych stron świata, aby obejrzeć zaawansowane stany niektórych chorób, bo u nich z powodu prowadzonej profilaktyki nie ma pacjentów z takimi schorzeniami. Pomyślałam, że może to jest klucz do zasadniczej zmiany w myśleniu o edukacji: chodzi mi o pojęcie profilaktyki. **Gdyby tak istotę edukacji sprowadzić do „profilaktyki nie-wiedzy i nie-umiejętności” prawdopodobnie zmieniłoby to podejście z tendencji do „przyłapywania” na brakach, na rzecz świadomie podejmowanych sensownych działań.**

Wszystkich odważnych, którzy czują potrzebę zmiany i działają na jej rzecz – serdecznie pozdrawiamy i trzymamy kciuki!

Małgorzata Taraszkiewicz

AMBITNY CEL: NIE STRACIMY ŻADNEGO UCZNIĄ
- PÓKI JESTEŚMY - KLĘSKA NIE WCHODZI W GRĘ!

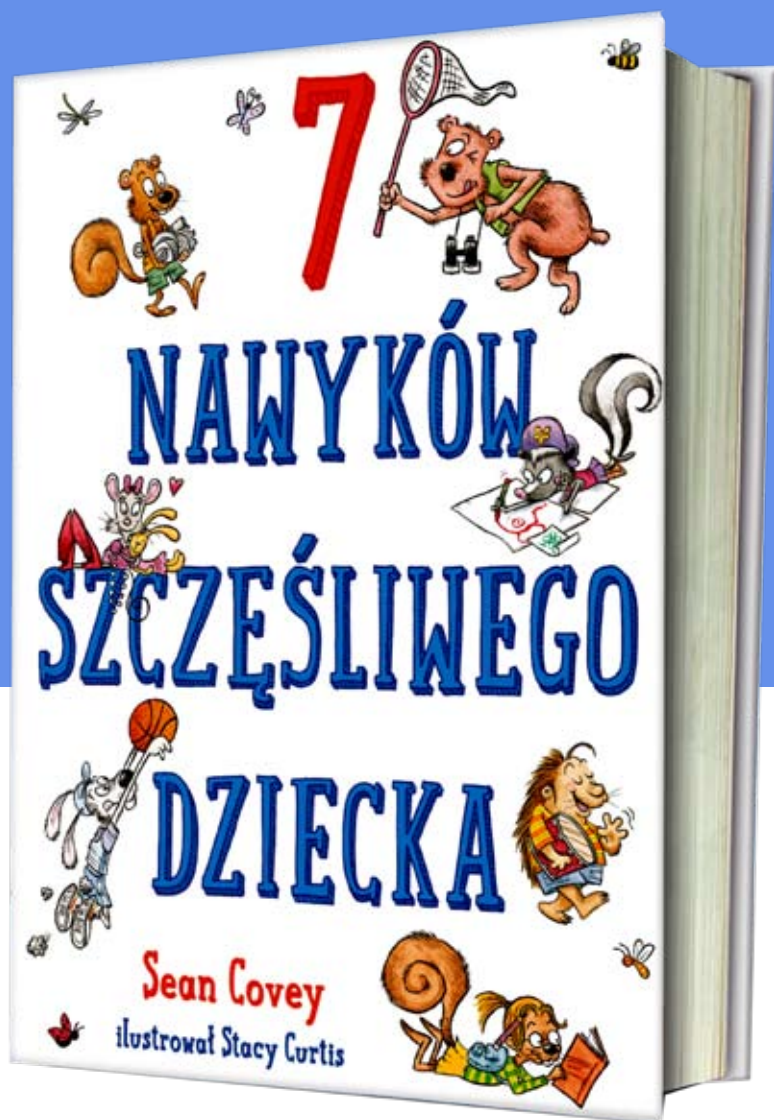
Bestseller New York Timesa

Szanowni Państwo,

Blisko 30 lat temu ojciec Seana Coveya – Stephen R. Covey, słynny amerykański ekspert od psychologii – opracował metodę opisaną w książce „7 nawyków skutecznego działania”. Przeznaczyl ją dla dorosłych ludzi, którzy szukają w życiu harmonii i chcą świadomie dążyć do szczęścia. Opublikowana w 1989 roku książka stała się bestsellerem. Sprzedała się do tej pory w ponad 25 milionach egzemplarzy na całym świecie i została przetłumaczona na 52 języki.

Na jednym ze spotkań Stephen R. Covey został zapytany o to, dlaczego metoda służy jedynie temu, by oduczyć dorosłych złych nawyków, zamiast skupiać się na uczeniu dzieci, tak by z dobrymi nawykami wchodziły w dorosłe życie. To było przełomowe spotkanie.

Odtąd Stephen Covey i jego syn Sean zaczęli pracować nad tym, by 7 nawyków przybliżyć najmłodszym odbiorcom. Sean na podstawie zasad stworzonych przez ojca napisał książkę dla nastolatków

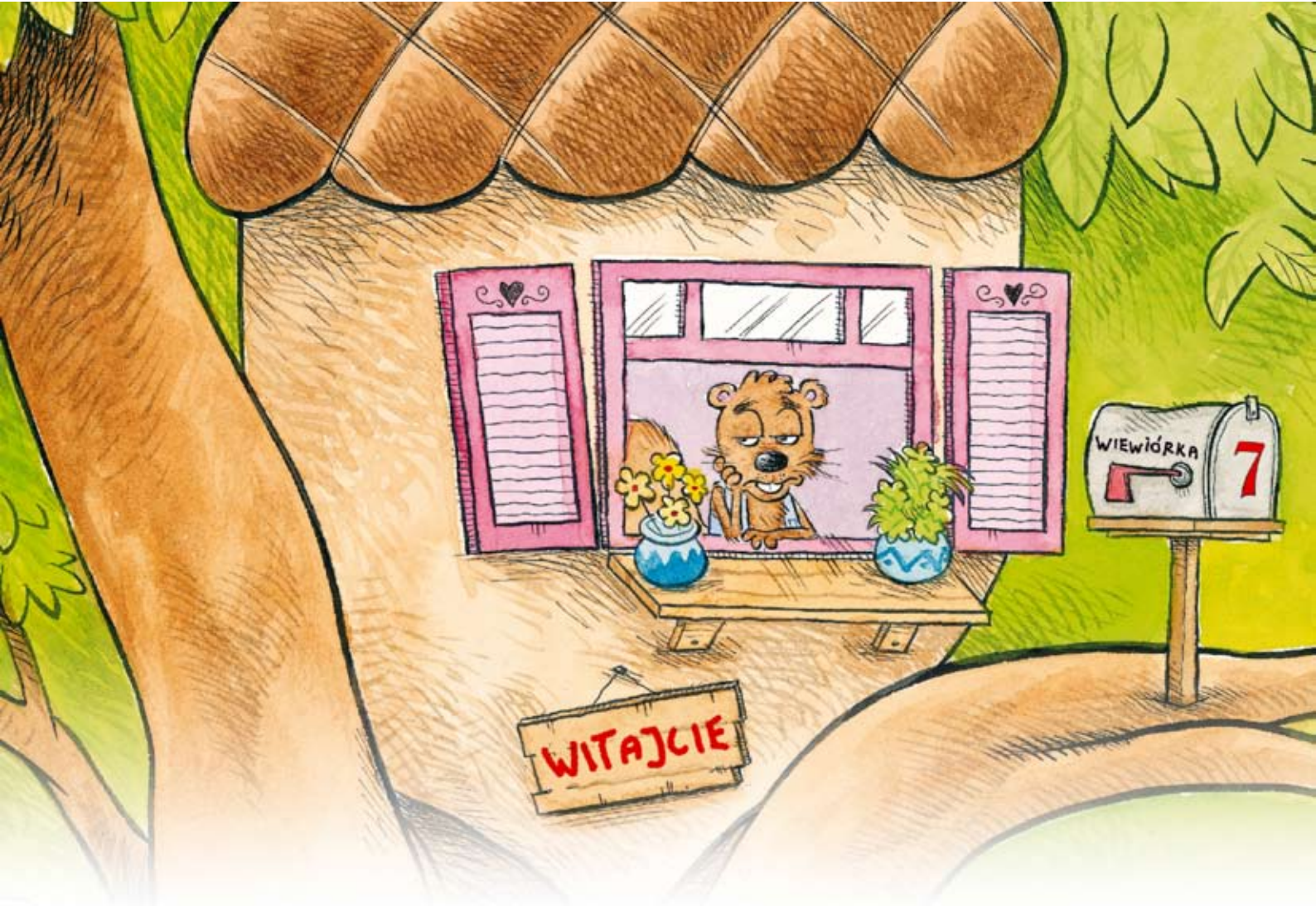


– *The 7 Habits of Highly Effective Teens* oraz dla dzieci *The 7 Habits of Happy Kids* (obie stały się bestsellerami „New York Timesa”). W ten sposób powstała książka „7 nawyków szczęśliwego dziecka” i

**Nareszcie książka
dostępna w Polsce**

**Znaleźć dobre nawyki
od dzieciństwa**

Książka zrozumiałym dla dzieci językiem tłumaczy sens pracy nad sobą, skupiając się na dobrych metodach, zawiera również porady dla rodziców, jak wspierać dziecko i budować poczucie jego własnej wartości. Skuteczne nawyki szczęśliwego dziecka dzielą się na trzy grupy.



Pierwsza pod tytułem „Zacznij od siebie” zawiera trzy nawyki, które dotyczą skutecznego zarządzania sobą:

#1

Poczucia sprawstwa – dzieci od małego uczą się, że wszelka podejmowana przez nie inicjatywa jest kłopotliwa i niepożądana, na dodatek uczone są bierności. Zaczyna się od karmienia na siłę, gdy dziecko dostaje łyżeczkę zamiast samo brać jedzenie do rączek. Następnie odmawia się im prawa do samodzielnego decydowania, w co i jak się ubierają – w efekcie jeszcze w szkolnej szatni rodzice sznurują uczniom buty. Premiowane jest posłuszeństwo – „pocałuj ciocię”, „powiedz wierszyk” i dokładne wykonywanie poleceń. Zamiast swobodnej twórczości dostają kolorowanek i ważne, by nie wyjechały za linię.

😊 **Skuteczny nawyk: Bądź proaktywny!**

😡 **Zły nawyk: „Nie wychylaj się”, „Siedź cicho, nikt cię o zdanie nie pytał”, a także: „Nie biegaj się, bo się spocisz”, „Nie wchodź bo spadniesz” i „Nie ruszaj, bo popsujesz”.**

#2

Planowania – dzieci są bardzo ciekawe, co je czeka – „daleko jeszcze?” i uwielbiają planować – na przykład przyjęcie urodzinowe. Mają swoje sprecyzowane plany i oczekiwania. Lubią tworzyć, choć często rzeczy niezrozumiałe dla nas. To my – dorośli mamy swoją wizję tego, jak ma wyglądać popołudnie, weekend i wakacje – z różnych powodów, często dla nas ważnych i uzasadnionych. Jednak rzadko, kiedy pytamy dzieci o ich wizję wspólnego spędzania czasu.



Mamy za to swój na plan na ich edukację oraz przyszłe życie. Często nasze wyobrażenia są tak silne, że trudno nam zaakceptować odmienny pomysł dziecka.

😊 **Skuteczny nawyk: „Zaczynaj z wizją końca!” – planuj w krótkiej i odległej perspektywie**

😡 **Zły nawyk: „Rób, co ci mówię” – odtwarzaj, ale nie planuj**

#3

Ustalania priorytetów – Często mamy ważne powody, by pośpieszać dzieci, na przykład przed wyjściem do przedszkola albo przy wejściu do gabinetu lekarza. Ale to pośpieszanie i decydowanie za dzieci o priorytetach staje się później nagminne i w dalszej perspektywie bierze pod uwagę nasze cele, a nie dziecka. Oczywiście ważne jest, aby poświęcać czas najważniejszym i pilnym działaniom, lecz jednocześnie nie zapominać o celach dzieci – to dzięki nim uwierzą w siebie, wyobrażą sobie własne działania i zaczną je realizować, zyskując tym samym niezależność, tak potrzebną do wzięcia odpowiedzialności w dorosłym życiu.

😊 **Skuteczny nawyk: „Rób najpierw to, co najważniejsze”.**

😡 **Zły nawyk: „Pośpiesz się” – zrób to teraz i natychmiast.**

Druga grupa o nazwie – „Współpracuj z innymi” obejmuje kolejne trzy nawyki, które pomagają dobrze żyć wśród innych ludzi. Wypracowanie tych nawyków u dzieci pozwala im zmniejszyć ilość konfliktów, obniżyć poziom agresji w grupie oraz uwrażliwić dzieci na potrzeby innych osób: rodziców, kolegów, rodzeństwa

#4

To umiejętność negocjowania dobrych rozwiązań – dzieci od małego uczą się, że muszą ustępować dorosłym, a rywalizować z rów-

wieśnikami. W jednej relacji przegrywają, w innych chcą wygrać cudzym kosztem. „Bądź lepszy! Pokaż im!” „Synek sąsiada już siada, nie bądź gorszy”, „Wygraj ten konkurs”, „Miej najlepszą średnią”, „Chcę być z Ciebie dumny, daj mi powód!”. Dlatego należy starać się o dobro własne i drugiej osoby. Dbać o potrzeby swoje i innych. W końcu nie ma nic bardziej niszczącego niż wieczne współzawodnictwo. No może, wieczne ustępowanie innym... dlatego

😊 **Skuteczny nawyk: „Myśl w kategoriach wygrana-wygrana”**

😡 **Zły nawyk: „Nie targuj się ze mną” – ustąp we wszystkim i nie próbuj negocjować – po prostu przegraj.**

#5

Komunikacji opartej na empatii – dzieci próbują zrozumieć świat. Pomagamy im w tym, jak umiemy, ale czasem mamy dość. Albo wolimy unikać prawdy. Denerwujemy się, gdy pytania są zbyt dociekliwe. Unikamy szczerego mówienia o uczuciach. Potem dziwimy się, że relacja z dzieckiem nie jest dość bliska. Co więcej odmawiamy także dzieciom prawa do wyraźnego mówienia o bólu, złości, smutku. Nie dajemy przyzwolenia na przeżywanie. Mówimy: „No, już nie boli”, odwracamy uwagę – „Patrz, ptaszek, leci!” i wmawiamy, że są dobre i złe emocje – „Taka ładna dziewczynka, a tak się złości”, „Chłopaki nie płaczą”. W efekcie nie uczymy empatii, zarówno wobec innych, jak i wobec siebie samych.

😊 **Skuteczny nawyk: „Staraj się najpierw zrozumieć, po tem być rozumianym – bądź empatyczny.**

😡 **Zły nawyk: „Czy ty musisz tyle pytać”, „Nie ma, o co płakać...”.**



#6

Doceniania różnic pomiędzy ludźmi – to naturalne, że staramy się chronić nasze dzieci. Ale często chronimy je tak bardzo, że wmawiamy im – nie warto zadawać się z ludźmi, którzy są inni, myślą inaczej, działają inaczej. Lepiej trzymać się bezpiecznych i uładowanych relacji. Unikać dyskusji, bo mogą wymknąć się spod kontroli. A przecież dzieci są nieskażone stereotypowym myśleniem, ciekawe z natury. Bawią się z innymi dziećmi niezależnie od koloru ich skóry czy statusu społecznego. Potrafią dogadać się z kimś, kto nie mówi w ich języku. Akceptują ludzi takimi, jacy są, potrafią w nich dostrzec atrakcyjne cechy i wykorzystać w zabawie. Dlatego warto je w tym wspierać, bo taka umiejętność przetrwa się w przyszłym życiu, także zawodowym.

😊 **Skuteczny nawyk: „Szukaj synergii w kontakcie z innymi”.**

😡 **Zły nawyk: „Nie chcę, żebyś się z nim bawił”.**

Trzecia grupa – „Pamiętaj, by zadbać o siebie” zawiera ostatni, ale niezwykle ważny nawyk, który ma na uwadze regularne dbanie o swoje ciało, głowę, serce i duszę – jednym zdaniem – chodzi o zachowanie niezłomnej równowagi w rozwoju.

#7

Zachowanie równowagi – Chcemy nauczyć dzieci obowiązkowości, ale czy uczymy je też odpoczywania? Gdy dziecko jest małe, chcemy, by jak najdłużej spało i nie było zbyt aktywne. A gdy trochę podrośnie, odmawiamy im prawa do długiego snu, odpoczynku, nudzenia się, bujania w obłokach i niekończących się rozmów z rówieśnikami. Regene-

racja sił, dbanie o kondycję, relacje, wyciszenia? To trudna sztuka, ale niezwykle ważna, by znaleźć złoty środek pomiędzy pracą a relaksem.

😊 **Skuteczny nawyk: „Ostrz piłę”, czyli miej nawyk codziennej regeneracji. Pewien drwal tak się śpieszył z wycianiem drzew, że nie miał czasu na naostrzenie piły.**

😡 **Zły nawyk: „Leń z ciebie”.**



Dać dzieciom korzenie i skrzydła

Książka Seana Coveya to przede wszystkim poradnik dla rodziców, który zawiera cenne rady związane ze wspieraniem dziecka w rozwoju. Dzięki książce najmłodszy w zabawny sposób – w towarzystwie bohaterów z krainy Siedmiu Dębów poznają nawyki przydatne przez całe życie. Witek uczy organizacji czasu. Kudłatek przekonuje, że warto określić sobie cel działania. Lilka zwraca uwagę na współpracę z innymi, a Wandzia przypomina, dlaczego należy zadbać o siebie. „7 nawyków szczęśliwego dziecka” – to siedem pouczających historii zarówno dla dzieci, jak i rodziców, jako pomoc w wychowaniu.



„7 nawyków szczęśliwego dziecka to pomysł na takie wychowanie dzieci, by miały zdrowe poczucie własnej wartości, chęć do zmieniania świata na lepsze, wrażliwość na innych ludzi i by - przy tym wszystkim - potrafiły się o siebie mądrze zatroszczyć.”

(Joanna Szulc, FC EDU)



Sean Covey to amerykański pisarz i inspirujący mówca. Studiował filologię angielską na Uniwersytecie im. Brigham Younga oraz ekonomię w Harvard Business School. Jego książki zostały przetłumaczone na 20 języków i sprzedane w ponad 4 milionach egzemplarzy. Prywatnie wychowuje siedmioro dzieci, oczywiście w duchu 7 nawyków. W oparciu o metodę 7 nawyków powstał program „The Leader in Me”, którego celem jest ulepszenie procesu wychowawczego w szkołach, ale także uwolnienie potencjału i możliwości zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli. Program oferuje organizacja Franklin Covey, której wiceprezydentem i przewodniczącym jednostki odpowiedzialnej za edukację jest właśnie Sean Covey. W tym momencie program stosowany jest w ponad 150 krajach. Widziałem na własne oczy, jak dzięki „The Leader in Me” zmieniło się podejście w szkołach: poczucie rezygnacji zastąpiła nadzieja oraz przekonanie, że każde dziecko jest zdolne z powodzeniem uczyć się i rozwijać na lekcjach.

(Jakob Kragh, prezes LEGO Education, Dania)

W Polsce za implementację programu odpowiedzialna jest polska firma szkoleniowa – FC EDU, która oferuje przedszkolom i szkołom program „The Leader in Me”. Jego podstawa to nauka 7 nawyków skutecznego działania w obszarze edukacji i życia rodzinnego. Więcej na ten temat znaleźć można na stronie www.fcedu.pl.

Tekst powstał przy współpracy z organizacją FC EDU.

źródła: <http://fcedu.pl/www.seancovey.com/>

Kontakt w sprawie książki:

Rafał Czech czech@znak.com.pl

tel. 723 635 772

Pytania istotne

Są takie momenty w ciągu roku, które skłaniają do podsumowań... i postanowień. Nowy Rok, urodziny, jubileusze i rozmaite zakończenia. Koniec roku szkolnego to dla uczniów czas weryfikacji, kumulacja sukcesów, porażek i batalia o dobre oceny.

Dla nauczyciela to też „napięty” czas: wystawianie ocen, przygotowanie świadectw, spore zamieszanie w związku ze zmianami... Mamy nadzieję, że nie zginiemy wszyscy w ferworze liczbowej ewaluacji, a nadto, że owo napięcie nie zmiecie z powierzchni ziemi człowieka... tego, który stoi po drugiej stronie wypisywanego świadectwa; że nie zniknie nam z oczu uczeń, który poza zaliczaniem testów, klasówek i zdobywaniem punktów ma swoje problemy, niepokoje, smutki i radości. Marzy, żeby mieć czas na swoje hobby lub pobyć tak po prostu w cennym stanie nic-nie-robienia.

Za wypisywanym nazwiskiem i wręczanym świadectwem stoją obawy czy spełniam oczekiwania rodziców, trwoga przed ośmieszeniem, potrzeba akceptacji wśród rówieśników. Za spóźnieniami stoi potrzeba wyspania się, albo (nierówna) walka z tym, czy mogę jeszcze przeczytać ulubioną książkę, czy już muszę kłaść się spać. Niektóre nieobecności skrywają tragedie zdrowotne, poczucie osamotnienia lub lęk przed przebywaniem 5-6 godzin w środowisku, które mnie nie akceptuje. Zwolnienia z wf-u są przykrywką dla lęku przed kompromitacją i brakiem fizycznych możliwości, aby wykonać skok przez kozła lub stanie na rękach bez podparcia. Zmęczenie na lekcjach są dowodem jak ciężko było zasnąć ze strachu przed publicznym prezentowaniem zadanego tematu. Cichy szepot dobrej odpowiedzi, której nie słyszy nauczyciel, nie podniesiona ręka ze strachu przed konfrontacją z porażką to stałe elementy codzienności bardzo wielu uczniów...

Czy ich widzimy, czy dostrzegamy prawdziwe przyczyny braku osiągnięć?

Zachęcamy do refleksji w tym temacie. Gdy wydobędziemy się z czerwcowego zamieszania, kiedy złapiemy pierwszy oddech, znajdziemy dogodne miejsce pod jabłonią lub brzozą - zastanówmy się:

- komu w tym roku podałem/podałam pomocną dłoń i wspólnie znaleźliśmy sposób, aby nauczyć się tabliczki mnożenia, zapamiętać nazwy stolic Europy, zrozumieć wyrażenia algebraiczne lub posiadać tajemną wiedzę o przedrostku „nie”?
- u kogo w porę zauważyłem, że ma problemy, które wpływają na jego kondycję psychiczną, odporność i poczucie własnej wartości?
- ile razy w roku powiedziałem coś, co uskrzydliło mojego ucznia, pozwoliło poczuć się docenionym, pokazało że wierzę w niego?
- czy dostrzegam coraz lepiej mechanizmy działania grupy i wiem jak zmotywować moją klasę, jak dodać jej sił, jak pocieszyć?
- czy choć raz poprosiłem o pomoc kogoś z otoczenia, abyśmy w imię zasady „co dwie głowy to nie jedna” poszukali sposobów dotarcia do „trudnego” ucznia?

- ile razy zatrzymałem się w biegu akcji - reakcji i zamiast strofować wysłuchałem, poznałem przyczyny, popatrzyłem dlaczego pojawił się konflikt między uczniami?

- czy zastanowiłem się jakie konsekwencje mają moje uwagi i czy przypadkiem nie stają się powodem do lania paskiem w domu?

- czy zliczając nieobecności przyszło mi do głowy, że nie zawsze uczeń może mieć 100% frekwencji i jak ma się czuć chora na cukrzycę uczennica, która spędziła sporo dni w szpitalu lub na badaniach?

- czy pomyślałem, o tym że właściwie każdy z uczniów osiągnął w swoim zakresie sukces, nawet jeśli jego kamieniem milowym było to, żeby zdał do następnej klasy?

- ile razy w roku dzieliłam się uśmiechem i frajdą z wspólnego poznania tematów?

- ile razy wyraziłem zaskoczenie i radość z pracy uczniów?

- ile razy spytałem się co słychać u moich uczniów i jak się dzisiaj czują?

- czy kiedykolwiek pozwoliłem sobie i uczniom na chwilę luzu i wytchnienia?

- czy choć raz przeprosiłem ucznia, gdy sytuacja tego wymagała?

- czy choć raz przyznałem się do błędu, pomyłki lub opowiedziałem uczniom jak mi co nie wyszło?

- czy raz na jakiś czas przypomniałem sobie jak ja sam czułem się w szkole i czego potrzebowałem, aby mnie zmotywować?

- ile razy w roku powiedziałem rodzicom, że dostrzegam w ich dziecku potencjał i konkretnie wskazałem co podoba mi się w jego postępowaniu?

- ile razy czułem dumę z towarzyszenia uczniom w ich drodze rozwoju?

To nie są łatwe pytania, nie łatwo też na nie odpowiedzieć. Pytania te skłaniają do głębokiej refleksji i są po to, by wprowadzać zmiany na lepsze. By rozwijać się jako człowiek, w roli nauczyciela. Ich celem jest inspirowanie do szukania rozwiązań, do doskonalenia się.

Bez względu na to jak teraz wypadłeś (w swojej opinii) - podziękuj sobie za włożony wysiłek i zaangażowanie w pracy z uczniami. Jeśli czujesz, że czas usprawnić pewne obszary to wspaniale!

Uczniowie z ogromną radością przyjmą we wrześniu nauczyciela, który będzie realizować podstawę programową troszcząc się o siebie i o nich! Może nawet w duchu przyjaznej komunikacji, radości i porozumienia bez przemocy...

Wtedy następny czerwiec powitamy z zupełnie nowym podsumowaniem, a my dołożymy wszelkich starań, by wymyślić nowe pytania coachingowe!

Powodzenia!

Zuzanna Taraszkiewicz

Wracając pamięcią do dzieciństwa z rozmarzeniem wspominam wakacje. Kojarzą mi się z przygodą, szukaniem skarbów, grzebaniem w ziemi, tajemnicą i beztroską. Z perspektywy rodzica wygląda to trochę inaczej, ale wciąż ten okres jest dla mnie czasem wytchnienia, większego luzu no i... skończy się myślenie o tym, co zapakować do śniadaniówki ;)

W mojej rodzinie jest taki zwyczaj: na koniec roku szkolnego każde dziecko dostaje dyplom.

Zdarza się - dzięki uprzejmości nauczyciela wychowawcy, że ten domowy dyplom zostaje wręczony w klasie. Co tam jest? Otóż dyplom jest zapisem konkretnych, zau-

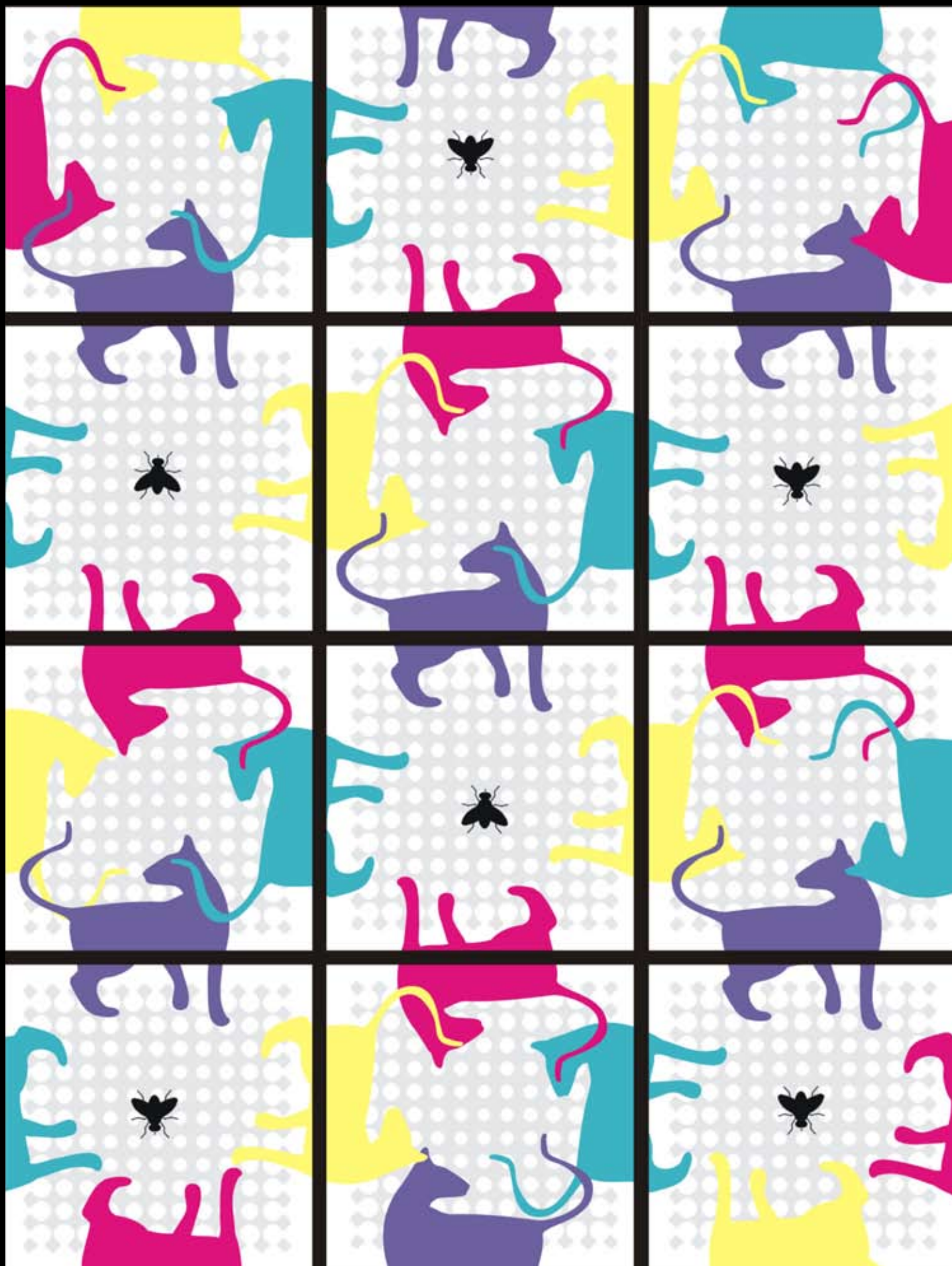
ważanych w ciągu roku osiągnięć dziecka. Tego z czym zaczęło sobie radzić, jakie umiejętności życiowe zdobyło, jakie posiadało kompetencje. Nie ma w nim ogólników, nie ma „ścimy” - wskazane jest to, co naprawdę dzieje się na co dzień co wydarzyło się w jego życiu. Nie znajdziemy tam wyników zajęć dodatkowych, korepetycji...

Nasze domowe dyplomy wymagają przygotowania, uważności, zauważania progresu i tego, co w dziecku dobre. Wypisanie co najmniej 20 rzeczy dobrych nie jest zadaniem łatwym - natomiast jest świetnym wstępem do zauważania osiągnięć „dnia codziennego”. Także w nas.

A to już pierwszy krok do tego, aby czuć się szczęśliwym i mieć poczucie mocy! Polecam, można kopiować.

Radość dzieci - bezcenna!

Ćwicz cierpliwość, logiczne myślenie, wytrwałość i odporność na porażki!



Skopiuj. Potnij. Złóż.

Koty – miłe i łagodne, ale żyją swoim życiem. Układanka jest pozornie łatwa.

Ważne informacje na temat wzroku

Okolo 10% dzieci poniżej 6 roku życia ma wady wzroku (nadwzroczność, krótkowzroczność, astygmatyzm, zez lub zez ukryty). W klasach I-III okolo 20-30% dzieci przejawia dysfunkcję narządu wzroku. Ale na ogół skupiamy się tylko na ostrości wzroku, tymczasem prócz ostrości dzieci mogą mieć także inne problemy z widzeniem. Poniżej opis kilku testów różnych funkcji wzroku i **BANK ĆWICZEŃ**, które polecamy nie tylko dzieciom, ale także wszystkim, którzy męczą swój wzrok wielogodzinnym patrzeniem w ekrany komputera.



Warto narysować czarnym flamastrem krzyżyk i spytać się dziecka czy widzi tak samo oba ramiona, czy obie kreski są tak samo czarne? Może to świadczyć o astygmatyzmie. Dziecko z nierozpoznanym astygmatyzmem może omijać znaki diakrytyczne w literach (pisać t bez kreski lub zamiast n – n), nie z nieuwagi, ale dlatego, że ich nie widzi! Zalecamy udanie się do okulisty strabologa, który wykonuje daleko głębsze, specjalistyczne badanie wzroku dziecka.

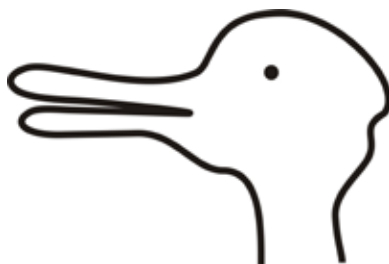
Objawy, na które trzeba zwrócić uwagę:

- Dziecko przekręca zeszyt (kartkę papieru) pod różnym kątem,
- przechyla głowę i tułów na jedną stronę,
- ma problemy z oceną odległości i koordynacją oko-ręce (np. podczas rzucania do celu lub łapania piłki),
- po dłuższej pracy (rysowanie, pisanie) odczuwa skroniowe bóle głowy,
- nie może nawlekać koralików,
- ma kłopoty z równowagą, patrzy pod nogi.

Niektóre dzieci podczas czytania doświadczają efektu migotania liter, zwłaszcza kiedy jest to czarny druk na białym tle. To jest najsilniejszy kontrast spotykany w naturze, wywołuje fizjologiczną reakcję stresu i przez to ... część dzieci nie chce czytać. Jeżeli dziecko opowiada o takich doznaniach, warto spróbować czytania tekstów przez folię (z praktyki wynika, że chłopcy wolą raczej niebieską folię, a dziewczynki żółtą), albo wybierać teksty drukowane niebieskim, zielonym lub brązowym kolorem.

Zając czy kaczka?

Spójrz na obrazek poniżej: co widzisz?



W naszym systemie pisania od strony lewej do prawej - dla sprawnego czytania najbardziej korzystna jest fiksacja wzrokowa w lewym górnym rogu. Jeżeli na załączonym obrazku widzisz od razu kaczkę – masz prawdopodobnie wspierający odruch fiksacji. Jeśli widzisz zająca – może Ci się zdarzać odwracanie kolejności liter albo liczb (np. 17 czytasz jako 71). Kierunek odruchu fiksacyjnego można trenować – ćwicząc wodzenie wzrokiem po leżącej ósemce.



Bardzo ważna uwaga: wodzenie po ósemce zaczynamy od środka ósemki, do góry **W LEWO!**

Niejednokrotnie widziałam, że ćwiczenie to jest wykonywane, ale w przeciwną stronę. Zatem – pamiętajmy o właściwym wykonywaniu tego ćwiczenia. Ósemka może być narysowana na ścianie, dużym kartonie lub wyobrażana.

Bank ćwiczeń dla oczu

Rysowanie oczami

Ćwiczący staje oknie, do obrysowywania wzrokiem można wybrać zarys budynku, drzewa, chmury. Można także obrysowywać wzrokiem przedmioty znajdujące się w pokoju, klasie. Oczy są jakby pędzlem do malowania.



Uwaga: pamiętajmy o oddychaniu w czasie tych ćwiczeń, bowiem większość ludzi ma tendencję do wstrzymywania oddechu podczas ćwiczeń.

We wszystkie strony

Wykonywany jest ruch oczami w górę w dół; w prawo w lewo i po skosach: z lewej do prawej w górę i z prawej do lewej w górę. Ćwiczenie to można poprzedzić małym treningiem, kiedy nauczyciel pokazuje odpowiedni ruch wodząc w opisywanych kierunkach kciukiem z np. nałożoną pacynką. Obserwując ruchy oczu otrzymujemy ważną informację na temat płynności ruchów (czy oczy nie przeskakują, czy płynnie dochodzą do najodleglejszych miejsc).

Podczas wykonywania tego ćwiczenia mogą wystąpić następujące objawy:

- ◆ zawroty głowy lub lekkie oszołomienie - świadczy to o niedotlenieniu. Trzeba dać dziecku wodę do picia i przypilnować, aby wykonało kilka głębokich oddechów;
- ◆ odczuwanie bólu skroniowego - świadczy o tym, że mięśnie oczu wymagają więcej ruchu, są usztywnione w wyniku bezruchu
- ◆ łzawienie, lekki ból oczu (ale taki niemal przyjemny) - wszystko w porządku, świadczy to do dobrze wykonanym ćwiczeniu, być może oczy się nie ruszały w tych rejestrach od dłuższego czasu
- ◆ przeskakiwanie oczu – wyraźnie oko nie porusza się płynnie, tylko w pewnych miejscach skacze jak pionek w grze Chińczyk. A to znaczy, że trzeba popracować nad płynnym ruchem oczu: dziecko musi więcej wykonywać tego typu ćwiczeń. Warto sprawdzić, czy dziecko nie przejawia kłopotów w czytaniu („nie połyka”, nie przeskakuje wyrazów podczas czytania). Warto też skonsultować z rodzicami ile czasu spędza przed telewizorem lub komputerem, zalecić wykonywanie ćwiczeń w domu lub nawet zalecić wizytę u pediatry ortoptyka.

Do przodu i tyłu

Wariant pierwszy: śledzenie oczami pałeczki, która jest na ołówku lub kciuku, którym poruszamy w linii prostej na odległość wyciągniętej ręki do ok. 20 cm przed czubkiem nosa. Podczas zbliżania się do nosa dzieci robią tzw. zeza, wchodząc w środkowe pole widzenia.

Wariant drugi: raz patrzymy na daleko ustawiony obiekt (za oknem np. czubek drzewa, wieża kościoła), raz na czubek nosa. Odczuwane zawroty głowy i lekkie oszołomienie są stanem naturalnym, po prostu ruszamy mięśniami, które dawno nie pracowały, dotleniamy organ wzroku i mózg. Silne zawroty głowy lub niemożność wykonania tego ćwiczenia są wskazaniem do konsultacji ze specjalistą – pediatrą lub ortooptykiem, zwłaszcza jeżeli obserwujemy, że dziecko ma kłopoty z przepisywaniem z tablicy lub czytaniem.

Obrazki trójwymiarowe, 3D

Bardzo przyjemny relaks dla oczu, doświadczenie wyraźnej ulgi, kiedy wejdziemy już w głębię obrazka. Ćwiczenie wymaga „rozluźnienia” oka. Dla niektórych ćwiczenie bardzo trudne, ale po nabyciu wprawy – czysta przyjemność i relaks dla napiętych mięśni oczu!

Czy widzisz cyfry 3,4,5,6 zanurzone w kryształicznej wodzie?

Pomrugaj

Kilkusekundowe mruganie oczami po przeczytaniu jakiegoś fragmentu tekstu, powoduje



naturalne nawilżenie gałki ocznej (często wysuszonej patrzeniem się na ekrany TV lub komputera bez mrugania oczami przez dłuższy czas).

Akwarium

Spokojne, uważne patrzenie na rybki pływające w akwarium. Tylko tyle.

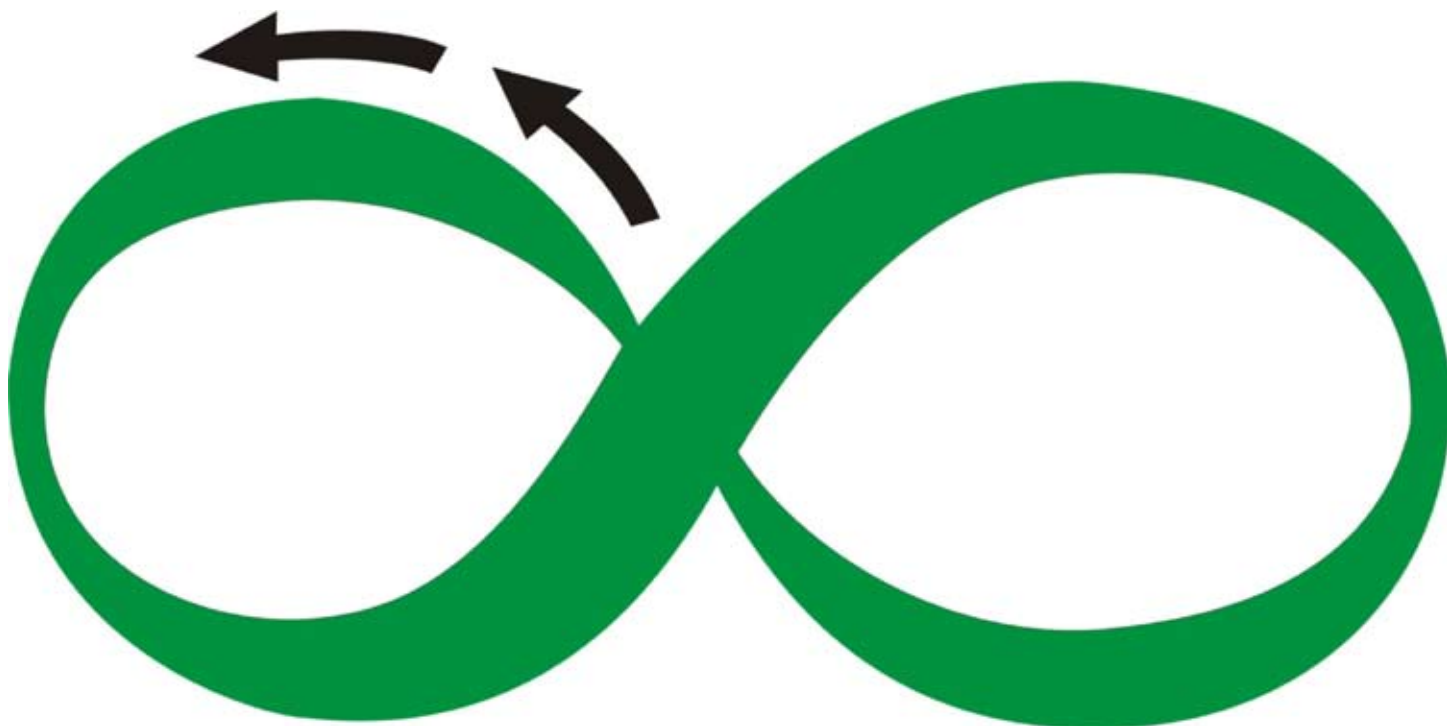
Muszelki na oczy

Wielkie wytchnienie dla zmęczonych oczu. Ćwiczenie wykonujemy na siedząco, łokcie oparte o stół. Przykrywanie oczu dłońmi złożonymi w muszelki, wyobrażanie sobie czerni i oddychanie. Ćwiczenie warto zastosowania po pracy z komputerem, oglądaniu filmów (czyli

migocących ekranów). Sprawdzamy czy dzieci nie napinają ramion i swobodnie oddychają!

Wykonanie tych przykładowych ćwiczeń odpowiednio ustawia oko do pracy, poprawia także ostrość widzenia. Aby to udowodnić w praktyce można dzieciom zaproponować eksperyment: przed ćwiczeniami znajdujemy w klasie tekst lub obraz, który widzą nieco niewyraźnie. Po ćwiczeniach patrzą na dany obiekt z tej samej odległości – na ogół obraz jest dużo wyraźniejszy – oko poćwiczyło i działa lepiej! Pamiętajmy o dostępności i picu wody w czasie wykonywania ćwiczeń!

Małgorzata Taraszkiewicz



*Kreć oczami ósemkę, kiedy tylko możesz:
powoli, dokładnie rysuj oczami jej kształt.
Staraj się rysować ósemkę największą jak się tylko da.
Zawsze do góry w lewo!
Oczy mogą być otwarte lub zamknięte. Oddychaj.*

Zanosi się na kiepskie świadectwo?

Nie martw się – poczytaj o słynnych ludziach, którzy mieli problemy w szkole.

- Współczesny francuski pisarz **Daniel Pennac** mówi: „*Na lekcjach nie rozumiałem nic. W pierwszej klasie nauczyłem się tylko literki «a»*”. Obecnie jest nauczycielem literatury w paryskim liceum, a swoje bolesne przeżycia szkolne opisał w autobiografii „*Dziennik Szkolny*”.
- Nauczyciele **Tomasza Edisona** uważali go za niewyuczonego, co jest jednym z najłżejszych epitetów, jakim go obdarzano jako dziecko, a tymczasem Edison okazał się jednym z najbardziej znanych i twórczych wynalazców świata oraz założycielem prestiżowego czasopisma naukowego „*Science*”.
- **Ludwig van Beethoven** swoją edukację matematyczną zakończył na dodawaniu, a jeden z jego nauczycieli orzekł, że jako kompozytor jest bez nadzieiny.
- Rzeźbiarz **August Rodin**, prekursor nowoczesnego rzeźbiarstwa, należał do grupy najgorszych uczniów w szkole i trzy razy nie dostał się do akademii sztuki.
- **Albert Einstein** – jeden z najwybitniejszych fizyków XX wieku – nie mówił do 3. roku życia, jako 7-latek z trudem się uczył i miał złe stopnie z matematyki, a jego nauczyciel określił go jako „*umysłowo opóźnionego, zagubionego w swoich głupich marzeniach*”.
- Król laptopów **Nicholas Negroponte** jest dyslektykiem i do dzisiaj nie lubi czytać, jego historia szkolna to pasmo traumatycznych doświadczeń.
- **Peter J. Daniel** (jeden z obecnych szefów Forda) usłyszał od swojej nauczycielki: „*Peter, nic nie jesteś wart, jesteś zgniłym jabłkiem i nigdy nic dobrego nie zdziałasz*”. (Aby uporać się z traumatycznymi wspomnieniami z lat szkolnych, opublikował książkę „*Pani Philips się myliła!*”).
- Bardzo złym uczniem był **Zbigniew Religa** (groziło mu niezdanie matury).
- **Johnny Deep** – jeden z najbardziej utalentowanych i najlepiej opłacanych aktorów na świecie – został wyrzucony ze szkoły w wieku 15 lat.
- Profesor **Robert J. Sternberg** z Tufts University, uznany za jednego z najwybitniejszych psychologów poznawczych, ekspert od kreatywności i inteligencji, wspomina, że przez 3 lata nauki w szkole podstawowej był miernym uczniem, a w testach osiągał fatalne wyniki IQ. Gdy miał 10 lat, trafił na nauczyciela, który – z niewyjaśnionych dla niego powodów, jak sam mówi – uwierzył w niego i odtąd zaczęło mu iść coraz lepiej.
- **Gillian Lynne** – twórczyni choreografii do musicalu „*Cats*” i „*Upiór w operze*” – w dzieciństwie została wysłana przez nauczycieli do psychologa w nadziei, że pomogą na jej ADHD – nadruchliwość i brak koncentracji. Na szczęście psycholog dostrzegł w niej potencjał oraz talent i zamiast ritalinu dostała skierowanie do szkoły tańca.
- Pisarz **Marcel Proust** w szkole nie potrafił napisać wypracowania.
- **Agatha Christie** nie chciała uczyć się pisać.
- **Carla Junga** przerażały lekcje matematyki.
- **Pablo Picasso** nienawidził szkoły i zdawało się, że nie jest zdolny nauczyć się czytać ani pisać, gdy inne dzieci w jego wieku osiągnęły w tym biegłość.
- **Emil Zola** otrzymał zero na końcowym egzaminie z literatury.



Uziemienie w naszym życiu codziennym

Uziemienie oznacza energetyczne połączenie z podłożem. Jeśli jakiś system energetyczny (na przykład obwód elektryczny) jest nie uziemiony, istnieje ryzyko, że wyjątkowo silny ładunek przeciąży i spali system. W podobny sposób jednostki nie uziemione ryzykują, że zostaną pokonane przez silne uczucia.

Alexander Lowen, „Duchowość ciała”

Sieć elektryczna w każdym budynku musi być uziemiona, czyli bezpośrednio połączona z ziemią. Gdy napięcie w odwodzie nagle wzrośnie, dzięki uziemieniu sieć nie spali się i wszystko za chwilę wróci do normy. Podobnie jest z naszym ciałem. Nasz układ nerwowy też potrzebuje uziemienia. Uziemienie, ugruntowanie polega na dobrym kontakcie z rzeczywistością – bez halucynacji, bez zaprzeczeń, za to w połączeniu z emocjami i sygnałami płynącymi z naszego ciała Tu i Teraz. Chodzi oczywiście o połączenie świadome z tym co jest, a nie z tym co nam się wydaje.

Brak połączenia z ciałem powoduje np. zalewanie emocjami, których nie da się kontrolować, zmęczenie (przechodzące w zmęczenie chroniczne i depresję), choroby i... magiczną wiarę w tabletki na wszystko, które nam serwują media.

Twój wspaniały mózg ulokowany jest w Twoim ciele i od niego zależy!

Częściej lepiej dbasz o swoje mieszkanie czy samochód niż o swoje ciało!

Aby odzyskać kontakt z ciałem:

- Poświęć chociaż kilka minut na sygnały płynące z ciała: czy czujesz napięcie? Gdzie? Czy czujesz ból? Czy czujesz odrętwienie?
- Zwróć uwagę jak chodzisz, jak siedzisz – czy jest Ci wygodnie? Czy siedząc *wisisz w powietrzu* – napięta mięśnie?
- Poodychaj świadomie, głęboko, poruszając przeponą
- Poświęć kilka chwil na uważną obserwację świata dookoła Ciebie – nie oceniaj, nie stawiaj hipotez – po prostu bądź i obserwuj!
- Jeśli masz częsty kontakt z urządzeniami elektronicznymi – od czasu do czasu pochodź boso po ziemi.
- Jeśli masz takie możliwości – popracuj trochę z ziemią.
- NIE NARZEKAJ – już półgodzinne narzekanie uszkadza hipokamp!





ADOPCJA SERCA

momentu trwały czynności polegające na przydzieleniu nam poopiecznego. I tak o długim okresie oczekiwania dostaliśmy pierwszy list i zdjęcie chłopca. Nasza radość była ogromna! Móc w końcu zobaczyć kogoś na kogo tak długo czekaliśmy!



Uczniowie sami rozpoczęli zbiórki funduszy przeznaczonych na wychowanie i edukację przydzielonego dziecka. Musze przyznać, że bardzo poważnie podeszli do tego swego rodzicielstwa.

Zbiórki pieniędzy, które prowadzą nie polegają na „prośbie rodzica”, ale sami organizują różnego rodzaju działania, które przynoszą im potrzebne fundusze. Nad terminowym dostarczaniem pieniędzy na edukację czuwa opiekun klubu.

To wspaniała inicjatywa ucząca wrażliwości, a przy tym edukująca uczniów. Bardzo pouczająca i refleksyjna była wypowiedź jed-

nego z uczniów, który podczas spotkania Klubu, kiedy dowiedział się ile kosztuje utrzymanie miesięczne ich nowego kolegi stwierdził: „przecież my więcej wydajemy podczas jednej wizyty w galerii handlowej”!

Take akcje pozwalają uczniom na uzmysłowienie sobie, że istnieją na świecie miejsca, gdzie nadal dzieci mają ciężko a już na pewno zdecydowanie gorzej niż w krajach rozwiniętych. Cała szkoła chętnie przystąpiła do akcji. Już przedszkolaki czują się odpowiedzialni za akcję i starają się „coś” do puszkii wrzucić.

Może nasi rodzice adopcyjni są młodzi, ale bardzo przejęci rolą. Nie ma teraz przysłowiowego odwrotu! Lenay na nas liczy, a my nie możemy go zawieść. Mamy nadzieję że nasze wsparcie pomoże mu choć trochę w spełnieniu jego marzeń.



Lucjan Rówiński

*Dyrektor Szkoły Podstawowej
im. s. Emilii Podoskiej
Grajów 177*

Zestaw narzędzi do promocji empatii w szkołach

Ci, którzy potrafią, robią.
Ci, którzy potrafią uczyć, zmieniają świat.

Jestem nauczycielem.

Patrzę na swoją klasę i widzę przyszłe pokolenie astronautów i wynalazców, lekarzy i artystów, matek i ojców, myślicieli i marzycieli.

Moi uczniowie będą dokonywać odkryć, tych małych i tych dużych. Będą kształtować rynek, wpływać na kulturę, ulepszać nasze życie. A ja im pomogę.

Pomogę im poznać ich samych, innych ludzi i świat wokół nich.

Pomogę im stać się życzliwymi, chętnymi do współpracy i bezinteresownymi liderami zmian.

Pomogę im, bo jestem ich nauczycielem.

Moi uczniowie zmieniają świat.
Bo ja zmienię ich świat.



www.ashoka.org | www.startempathy.org

Nauczycielu, uwolnij motyla!

Miałam kiedyś przyjemność uczestniczyć w szkoleniu, które prowadził Tony Buzan – autorytet z dziedziny technik uczenia się oraz mindmappingu. Buzan bardzo dużo uwagi poświęcił roli nauczyciela. Wielokrotnie podkreślał, że **nauczyciel jest najważniejszy. To od niego zależy przyszłość dzieci. Podczas warsztatów użył wielu ciekawych metafor przemawiających do wyobraźni i dających sporo do myślenia.**

Nauczyciel to hodowca motyli

Nauczyciel jest osobą, która rozwija geniuszy. Często zapominamy, że dzieci są geniuszami, naukowcami, mistrzami technik uczenia się i zapamiętywania. Małe dziecko, gdy przychodzi na świat, musi się bardzo dużo nauczyć i robi to w sposób doskonały. Poznaje rzeczywistość wszystkimi zmysłami, rozwija się. Bardzo szybko się rozwija. Jest niczym gąsienica, która niebawem ma zamienić się w pięknego motyla. Zatem nauczyciela można również przyrównać do hodowcy motyli. Podczas szkolenia motyw motyla często się pojawiał. Nie bez powodu projekt ten nosi nazwę Butterfly Universe. Motylem jest uczeń. Jednak zanim rozłoży skrzydła – jest gąsienicą. Często zdarza się, że gąsienica nie zdąży zamienić się w pięknego motyla, gdyż zostanie zdeptana lub zatruję się chemikaliami z kropionych roślin. Tak też bywa z uczniami, którym w szkole podcina się skrzydła...

Moja definicja nauczyciela

Tony Buzan poprosił uczestników szkolenia o napisanie własnej definicji nauczyciela. Zainspirowana tym, co powiedział oraz naładowana ogromną dawką pozytywnej energii płynącej od uczestników szkolenia, stworzyłam swoją wizję idealnego nauczyciela. Przywołałam w pamięci wszystkie doświadczenia i przemyślenia dotyczące tej roli. Doznałam w myślach retrospekcji do czasów studiów, a nawet do czasów szkolnych...

Na pierwszym roku studiów zastanawiałam się, jak to jest być pedagogiem, nauczycielem i czy w ogóle się do tego nadaję. Początek studiów nie zapowiadał się zbyt interesująco. Pełno teorii. Teoria, teoria i jeszcze raz teoria... Te wszystkie teorie i definicje nudziły mnie, wydawały mi się niepotrzebne. Całe szczęście najmniej przyjemny przedmiot, „naszpikowany” definicjami, prowadził nauczyciel z powołania. Zastuchani studenci siedzieli w ciszy, chociaż przez cały czas były omawiane definicje. Jednak wykładowca omawiał je z pasją. To był początek mojej drogi i nawet nie wiedziałam, czy zostanę nauczycielką (całe szczęście tak się stało), ale pomyślałam, że jeśli już nią będę, to chcę być taką pasjonatką, jak ów wykładowca. Od tego czasu minęło sześć lat, a ja pamiętam ten wykład, jakby był wczoraj. Szczególnie utkwiła mi w pamięci definicja wychowania:

Wychowanie – wspólna wędrówka wychowanka i wychowawcy ku horyzontowi prawdy, dobra, piękna (Gadacz, 2005).

Definicja ta jest mi bliska i moim zdaniem pokazuje, jaki powinien być nauczyciel. Powinien być towarzyszem drogi. Wychowawca i wycho-

wanek wspólnie wędrują – są sobie równi. Jesteśmy cały czas w drodze i ta droga nigdy się nie kończy, ponieważ uczymy się całe życie. W związku z tym nauczyciel powinien nieustannie się doskonalić.

Słowo „nauczyciel” z definicji kojarzy się z nauczaniem. Słowo „uczeń” z kolei z uczeniem się. Słowa te niejako ustanawiają porządek, hierarchię w szkole. Nauczyciel to ten, który naucza, uczeń ma się od niego uczyć. Nie zgadzam się z takim podejściem. Nauczyciel i uczeń powinni być partnerami i uczyć się od siebie nawzajem. Ja nieustannie uczę się od moich podopiecznych.

Według mnie nauczyciel to także czarodziej, który potrafi oczarować klasę. Aby przyciągnąć uwagę widowni, powinien też być dobrym aktorem, showmanem.

Wystąpienie cudownej mamy (Anety Rydz – autorki projektu „Mamo działaj!”), uświadomiło mi również, że **pierwszym i najważniejszym nauczycielem jest rodzic.** To on wprowadza dziecko w życie i z nim nieustannie wędruje. Uczy najważniejszych rzeczy, bez których nie potrafiłoby funkcjonować w społeczeństwie. Rodzic jest też wzorem do naśladowania. Dzieci uczą się naśladować swoich rodziców. Wspomniana wcześniej mama, postanowiła podzielić się ze swoją córeczką wiadomościami dotyczącymi map myśli. Pokazała Kindze swoją pierwszą mapę, która była czarna, bez rysunków, i powiedziała, że ta mapa nie jest poprawna, ponieważ nie zawiera kolorów. Następnie pokazała drugą mapę, kolorową i powiedziała, że ta jest dobra. Co zrobiło dziecko? Narysowało czarnym długopisem mapę myśli. Mama, zdziwiona, pyta się dziewczynki, dlaczego to zrobiła, skoro sama mówiła jej, że ta mapa jest źle zrobiona. Córka jej odpowiedziała: „Bo chcę być taka, jak Ty”. Drugą mapę zrobiła kolorową, tak jak mama.

Miało być słodko, będzie słodko-gorzko

W tym miejscu moja definicja nauczyciela miała się zakończyć, ale się nie zakończy. Trzy dni później w Centrum Kongresowym w Krakowie odbyło się spotkanie

z dwoma tysiącami dzieci oraz z ich nauczycielami. Uczestniczyłam w tej imprezie jako wolontariusz, więc mogłam zobaczyć kilka rzeczy „od kuchni”. Wędrując między sektorami, obserwowałam jak zachowują się uczniowie oraz ich nauczyciele. Gdy przyglądałam się temu obrazkowi z boku, nie jawił mi on się zbyt optymistycznie...

Nie widziałam, żeby któryś z nauczycieli rysował razem z dziećmi mapy myśli. A dzieci patrzyły na to, co nauczyciel robi (a raczej czego nie robi) i pytały: „Czemu Pan nie rysuje?”, „Dlaczego tak mało?”, „Miały być kolory” itd.

Tony Buzan powiedział, że jacy my jesteśmy, tacy będą nasi uczniowie. Przykład Anety i jej córeczki oraz nauczycieli, którzy siedzieli z założonymi rękami, uświadomił mi, jak ogromny wpływ nauczyciel wywiera na swoich podopiecznych.

Nauczyciel jest najważniejszą osobą – to on kształtuje przyszłość dzieci i to od niego zależy czy uczeń rozwinie skrzydła, czy też nie.

Julia Jajkiewicz



KOLORY...

Jak na nas wpływają?

Podobno na świecie jest 16 milionów barw, ale oko człowieka dostrzega ich tylko 256.

Zapewne każdy doświadczył na sobie oddziaływania koloru. Barwa to nic innego jak energia, fala o określonej częstotliwości odbieramy jako kolor. Barwy postrzegamy dzięki komórkom światłoczułym w siatkówce oka zwanymi pręcikami i czopkami. Oko ludzkie wykazuje różny stopień wrażliwości na określoną barwę, co jest uwarunkowane liczbą czopków wrażliwych na określoną długość fal świetlnych. Za widzenie barwy niebieskiej odpowiada ok. 4% czopków, za zieloną – 32%, za czerwoną – 64%. Wszystkie kolory pochodzą z rozszczepienia światła białego.

Kiedy widzimy jakiś kolor – w organizmie uruchamia się odpowiednia reakcja hormonalna, która może wywoływać stan pobudzenia, a nawet irytacji bądź uspokojenia i relaksu.

Kolory wykorzystuje się do wzmocnienia przekazu danej przestrzeni czy pomieszczenia zgodnie z pełnioną funkcją. Na przykład: apteki są na ogół biało-zielone, pomieszczenia do masażu leczniczego – pomarańczowe, pokoje dziecięce – różowe, biblioteki – pełne żółtych elementów, laboratoria są biało-niebieskie.

→ Kolor czerwony porusza lub przywraca siły życiowe, wyzwala energię i silne emocje - to zarówno to kolor miłości, odwagi, jak i agresji oraz buntu. Znaki drogowe ostrzegające przed niebezpieczeństwem są czerwone! Rozbielony czerwony, czyli różowy rozwesela, łagodzi stres i dynamizuje.

→ Kolor pomarańczowy – działa pobudzająco i nastraja optymistycznie, pobudza chęć do jedzenia. (Jakie kolory wystroju wnętrz mają popularne restauracje typu Fast Food?)

→ Kolor żółty sprzyja pracy umysłowej i jest antydepresantem (słońce!)

→ Zieleń ma wpływ harmonizujący, odpręża, relaksuje. Zieleń zajmuje środkowe miejsce w spectrum widma – co ciekawe nie jest ani ciepłym, ani zimnym kolorem.

→ Kolor niebieski działa na nas aseptyczne i wychładzające. Elementy błękitu uspokajają stargane nerwy. Na niebieskich talerzach zjemy na pewno mniej!

→ Indygo (granat – połączenie fioletu z zielenią) stymuluje energię psychiczną.

→ Fiolet sprzyja inspiracji i koncentracji uwagi, symbolicznie łączony jest z uduchowieniem, refleksyjnością i kreatywnością.



























Wszystkie kolory – w przedawkowaniu, mogą mieć negatywny wpływ na człowieka – oprócz zieleni!

Kolory mogą ze sobą harmonizować lub nie. Zasady łączenia kolorów ilustrują przykłady na stronie <http://brightside.me/article/the-ultimate-color-combinations-cheat-sheet-92405/> – tekst jest po angielsku, ale kolory widać bez problemów językowych.

Pozostaje jeszcze biel i czerń. Biel, którą widzimy jest najjaśniejszym odcieniem szarości. Biel może mieć ona odcień zimny o zabarwieniu niebieskawym lub ciepły o zabarwieniu żółtym. Biały zawiera wszystkie kolory w sobie i dlatego jako jeden z nielicznych nie ukazuje się w tęczy i jako jedyny kolor nie pochłania, a odbija światło. W Polsce biały jest symbolem czystości i niewinności, symbolizuje czystość, ale też pustkę i brak życia (górskie szczyty, lodowce).

Biel od zawsze kojarzył się z medycyną, ale jego przedawkowanie wywołuje złe samopoczucie, przygnębienie, a nawet może powodować bezsenność. W ostatnich czasach – co być może ktoś zauważył, do szpitali wprowadzono kolory uznając wpływ barw na wspomaganie procesów leczenia. Pojawiają się elementy czerwone, pomarańczowe, zielone... przełamując charakterystyczną szpitalną biel.

W naszej kulturze kolor czarny kojarzy się z autorytetem, żałobą oraz ulubionym kolorem ubrań zbuntowanych nastolatków. Co w sensie symbolicznym jest uzasadnione, bowiem nastolatki żegnają się z dzieciństwem i walczą o uznanie ich niezależności i prawa do samostanowienia.

Chętnych zapraszam do zrobienia testu na kolory – sprawdź czy znasz nazwę koloru!	amarant	
Połącz nazwę koloru z właściwym obrazkiem.	antracyt	
	beż	
	brąz	
	burgund	
	błękit	
	chaber	
	cyklamen	
	cytryna	
	czerwień	
	granat	
	krem	
	kość słoniowa	
	lawenda	
	lazur	
	mięta	
	ochra	
	pomarańcz	
	popiel	
	róż wenecki	
	terrakota	
	turkus	
	ugier	
	ultramaryna	
	zieleń	
	żółć	

(opr. red.)

Przyszłość dziecka

Już teraz zapowiadamy nowy dział na temat wspierania rozwoju dziecka na rzecz jego kariery zawodowej.

Każdy rodzic chce, aby przyszłość jego dziecka była jak najlepsza. Ale przyszłość dziecka zaczyna się już teraz. Od najmłodszych lat warto dostarczać dziecku wielu możliwości zapoznania z ogromną paletą ludzkich aktywności; pasji, zainteresowań i rozmaitych zawodów wykonywanych przez dorosłych oraz okazji rozwojowych, aby sprawdzić na samym sobie czy to pasuje, porywa, budzi zaciekawienie!

Wychowanie i wspieranie rozwoju ma w sobie coś z alchemii, rodziczyznauczyciel może a nawet musi funkcjonować trochę jak czarodziej lub ogrodnik.

Kariera zawodowa w przyszłości zaczyna się od wnikliwej obserwacji zainteresowań, zdolności i talentów dziecka. To buduje tzw. Żywiół. Nie trzeba długich definicji, aby zrozumieć co to jest żywiół. Słowo to funkcjonuje w codziennym języku, a wyrażenie „być w swoim żywiole” – dokładnie oddaje intencję jego stosowania.

Sir Ken Robinson apeluje, aby ów Żywiół uchwycić – wyzwolić potencjał człowieka/dziecka – tak zaczyna się musi droga do sukcesu zarówno zawodowego w przyszłości, jak i zwykłego zadowolenia ze swojego życia także tu i teraz!

Warto stawiać pytanie, jak sprawić, aby zdolności i talenty dzieci nie marnowały się, jak wyzwolić ich potencjał?

Jak mówi Abraham Maslow (twórca psychologii humanistycznej) – talenty w każdym z nas domagają się ujawniania. To podstawa procesu samorealizacji. Człowiek działający pod wpływem talentów i pasji jest zaangażowany, zmotywowany i nawet jak wymaga to wiele wysiłku – szczęśliwy, bo realizuje własny potencjał rozwojowy (plan rozwojowy). Na pewno łatwiej jest ujawniać potencjał, kiedy dziecko

ma odpowiednie wsparcie i zrozumienie w środowisku domowym. Co znaczy po prostu, że dziecku powala się być sobą, a nie każe realizować pragnienia i marzenia innych, często (niestety) niespełnione marzenia rodziców lub modne trendy zawodowe (zarządzanie czy informatyka itd.)... A jeszcze gorzej, kiedy aspiracje rozwojowe rodziców są niskie (różnie przecież bywa). Jak wynika z analizy „Polska 2030” (wyd. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, 2009, pod red. Michała Boni) w Polsce cały czas obserwujemy tendencję do zależności losów dzieci od poziomu wykształcenia rodziców. Szkoła jeszcze bardzo słabo wyrównuje szanse edukacyjne i rozwojowe dzieci bez zaplecza domowego o wysokich aspiracjach edukacyjnych.

Rodzicom i nauczycielom bardzo polecam – ku refleksji, historię Paula Coelho. Młody Paul chciał zostać pisarzem, jego rodzice mieli wobec niego inne plany – Paul miał zostać prawnikiem. Aby wybić mu z głowy jego plany, umieścili syna trzykrotnie w szpitalu psychiatrycznym, gdzie był poddawany m.in. elektrowstrząsom. Wszyscy wiemy, że mimo tego Paul Coelho nie przestał pisać, a jego książka „Alchemik” została sprzedana w ponad 40 miliono-

wym nakładzie i przetłumaczona na 60 języków.

Wspieranie rozwoju dziecka/człowieka polega na po pierwsze na zharmonizowaniu wszystkich jego mocnych cech, które mogą – pamiętajmy – manifestować się w niedojrzały sposób!

Warto „zmrzyć oczy” i dostrzec bogactwa naturalne, które są w każdym człowieku, odkryć jego skarby, jego Żywiół.

A to dopiero pierwszy krok – zapraszamy Państwa do lektury artykułów na temat wspierania rozwoju dziecka i jego przyszłej kariery na stronie www.eporadniadlarodzicow.pl

Bo przyszłość dzieci zaczyna się dziś!



W LIPCU I SIERPNIU WYDANIA SPECJALNE

MAM DZIECKO
W SZKOLE

Wszystko, co musisz wiedzieć o...

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI m.in.

Etapy rozwojowe. Co to są skoki rozwojowe i kryzysy rozwojowe? Dlaczego 4-latek się buntuje?

Kiedy następuje zerwanie pępowiny z matką?

Jak można być sobą, robiąc to, czego wymagają inni?

Nastolatek w domu i w szkole.

Problemy dorastania: Co się dzieje z moim ciałem? Jaki to wszystko ma sens?

Wszystkie numery „Mam Dziecko w Szkole”
cały czas dostępne do pobrania

www.eporadniadlarodzcicow.pl

**jedyne takie miejsce dla rodziców uczniów
i ich nauczycieli**

Zapraszamy!

- Zapoznaj się z informacjami w Aktualnościach
- Przejrzyj materiały do pobrania (w Czytelni)
- Zajrzyj do Filtoteki i zobacz naprawdę poruszające filmy
- Zagraj w grę dla rodziców
- Poznaj ofertę webinarów – może warto nauczyć się czegoś nowego?
- Poczytaj artykuły w Czytelni
- Wkrótce uruchamiamy nowy dział pt. Przyszłość dziecka. Brzmi interesująco?



**Polub naszą stronę na Face Book
Mam Dziecko w Szkole Wielka Gra...**

Kampania Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci rozpoczęta!

Włącz się!

Zapraszamy na III Międzynarodową Konferencję „Człowiek w Szkole”

www.edukacijainnowacja.pl

**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Mam Dziecko w Szkole, CZERWIEC 2017.
Bezpłatny magazyn dla Rodziców, Uczniów i Nauczycieli
o wspólnych sprawach i problemach.

Wydawany przez Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów
Szkolnych w ramach Kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci.

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz
(redaktor naczelny) i Zespół.

Kontakt: mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzcicow.pl

Adres: 04-883 Warszawa, ul. Halki 15
www.eporadniadlarodzcicow.pl