

MAM DZIECKO W SZKOLE

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

wrzesień
2017

W NUMERZE:

O wypaleniu u dzieci str. 2

Dlaczego dzieci
mają problemy w szkole? str. 3

ONTOGENEZA str. 12-13
Psychologia rozwojowa w pigułce

Kampania „WIELKA GRA
o Potencjał i Zdrowie Dzieci” str. 15

Pracownie uczenia się str. 16



foto. Zofia Nalepa

*Oczywiście zdarza się,
że niektórzy ludzie
zmieniają się z dnia na dzień,
ale większość potrzebuje
długich lat, żeby na przykład
na drodze terapii
osiągnąć pożądane zmiany.
Dlatego absurdem jest
wymaganie od dziecka,
by natychmiast coś zmieniło
w swoim zachowaniu
tylko dlatego,
że rodzice sobie tego życzą.*

Jesper Juul

„Bo ja już taki jestem...” Na bycie sobą takim jakim się jest... najczęściej pozwala się jedynie samemu sobie. Inni mają się dostosować, a najlepiej zmienić! Ale jak zmienić coś co jest biostrukturą? Tak jak nie da się zmienić typu temperamentu, tak się nie da zmienić wielu naszych cech, które wynikają z określonej budowy neurologicznej. Owszem, warto nad sobą pracować, ale jak czegoś nam natura nie dała, to nie osiągniemy „górnego C”... Świat jest oparty na różnorodności. Ta różnorodność dotyczy także sytuacji w szkole – każde dziecko uczy się po swojemu, ma określony typ psychoemocjonalny, jest sobą... Musimy koniecznie zacząć odróżniać biostrukturę od niewłaściwego zachowania! A także – pomagać uczniom opanowywać tajniki zawodu, który wykonują kilkanaście lat w szkole. Zapraszamy szkoły do projektu Pracownie Uczenia się!



WIELKA GRA
O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI

Wydanie współfinansowane
z budżetu Województwa
Zachodniopomorskiego



**Pomorze
Zachodnie**

Slow czy życie pod presją? O wypaleniu u dzieci

Wypalenie u dzieci? Co też ci psychologzy i psychiatry wymyślają? Przecież współczesne dzieci mają wszystko, na wyciągnięcie ręki! Robimy wszystko dla ich dobra i rozwoju od wczesnego dzieciństwa! Więc o co tu chodzi?!

Zaraz, zaraz ... czy na pewno wszystko? Czy zdajemy sobie sprawę, że życie współczesnych dzieci, w tym także szkoła, to dżungla sensoryczna, świat przeladowany stymulacją, zadaniologią od pieluch i modelowanie niezdrowych wzorów życiowych! Ktoś może skomentować – „przesada, o! takie strachy na lachy”.

Może jednak lepiej być mądrym przed, niż po... bo źle się dzieje. Bodajże pierwszy głośno o tym powiedział Carl Honoré w swoim światowym bestsellerze pt. „Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój!” Carl Honoré to kanadyjski dziennikarz i publicysta, twórcą ruchu Slow, dążącego do spowolnienia tempa życia w dzisiejszym pędzącym świecie. W książce opisuje tytułową presję jako czynnik towarzyszący dzieciom praktycznie od urodzenia: zamiast zabawy swobodnej dzieciom włącza się kanał edukacyjny dla niemowląt, posyła na lekcje jogi, czy języków obcych dla 4-latków...

Maluchy mają czas wypełniony po brzegi wszystkim co jest „edukacyjne” i co powiększa

prawdopodobieństwo wychowania dziecka geniusza, człowieka sukcesu... Plan wychowania uzupełniają dodatkowe lekcje matematyki, treningi tenisa czy balet.

Tak tworzy się sylwetka Dziecka Wypalonego, przeladowanego nauką, zajęciami, realizującego plany swoich rodziców... czasem oddalone od planów własnych o lata świetlne! W efekcie dzieci są przeladowane różnymi aktywnościami i zaczynają przejawiać objawy, które występują u wypalonych dorosłych: chroniczne zmęczenie; utrata apetytu; problemy ze snem lub bezsenność; różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, także migrenowe bóle głowy; niecierpliwość i wybuchy irytacji; utrata zainteresowań; poczucie braku siły; obniżenie nastroju i stany depresyjne.

Jako pierwszy zjawisko wypalenia u dzieci opisał profesor dr medycyny Michael Schulte-Markowit lekarz psychiatra, dyrektor medyczny Centrum Medycyny Psychospołecznej UKE. Objawy wypalenia diagnozuje się już u około 5% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym! A ile dzieci i młodzieży jest o krok przed...

Nie ma jeszcze takich badań, ale są już badania zrealizowane w grupie studentów. Tu już co ósma osoba sygnalizuje funkcjonowanie w sta-

nie chronicznego zmęczenia i obniżenie nastroju. A więc chyba już najwyższy czas abyśmy jako dorośli spojrzeli na sytuację współczesnych dzieci i młodzieży ze zrozumieniem obciążeń i przeciążeń psychosomatycznych, które serwujemy dzieciom na co dzień!

Być może edukacja w zakresie higieny psychicznej to najpilniejsze zadanie edukacyjne w naszych czasach?

Przedłużający się stres – niezależnie od tego, gdzie jest ulokowany i kto lub co go powoduje, wpływa znacząco na obniżenie naszej kondycji psychicznej i fizycznej. Przedłużające się przeciążenie organizmu powoduje obniżenie odporności i „dostarcza” nam wiele chorób - psychosomatycy twierdzą, że stres jest przyczyną 95% chorób. Mówi się o zjawisku „przeeksploatowania” fizycznego, które zaczyna się od utraty zauważania własnego zmęczenia, a kończy niszczeniem zdrowia.

Czy wiesz, że najlepiej sprzedającymi się dziś lekami w Polsce są środki przeciwbólowe, serwowane także dzieciom! Ostatnio można oglądać reklamy w TV nadawane niemal jedna po drugiej: syropek dla dzieci na dobry sen i syropek na dobrą aktywność w ciągu dnia...

Polskie nastolatki zajmują pierwsze miejsce w Europie pod względem zażywania leków uspokajających i nasennych bez zalecenia lekarza!

Już niemal milion dzieci i nastolatków potrzebuje pomocy psychologiczno-psychiatrycznej...

Pomyśl co możesz zrobić na rzecz wzmocnienia zdrowia psychicznego własnego, swoich uczniów lub dzieci? W grę wchodzi działania proste i bardziej złożone, oto kilka z nich, zaznacz obok co możesz Ty sam zrobić od jutra:

☞ nauczyć dzieci jak poprawnie siedzieć Uczniowie siedzą w ławkach po kilka godzin dziennie. Siedzenie jest najtrudniejszą pozycją z punktu widzenia fizjologicznego. Większość ludzi siada obciążając kość ogonową, a fizjoterapeuci załamują ręce nad stanem kręgosłupa. Długotrwałe nieprawidłowe siedzenie powoduje zmiany w naturalnej osi kręgosłupa a każda zmiana wywołuje zaburzenia pracy organów wewnętrznych. A może poprawnie siedzieć, to znaczy – siedzieć mniej, a więcej się ruszać?

☞ wprowadzenie ruchu na lekcji lub sposobów pracy, które umożliwią ruch (np. siedzenie na piłkach terapeutycznych zamiast krzesel, praca w grupie z możliwością poruszania się wokół stolika lub rozwiązywanie postawionych zadań na arkuszu przyklejonym do ściany, postawienie w klasie kilku wysokich ławek dla tych, co chcą stać w czasie lekcji itd.).

☞ nauczyć dzieci ćwiczeń relaksacyjnych do wykonywania w domu i w szkole. Relaks całego ciała, relaks dla oczu, dla uszu, relaks dłoni i tak dalej. Może zamiast wszechobecnej koszykówki na zajęciach z wycho-

wania fizycznego zafundujemy uczniom sesję relaksacyjną lub nauczymy masażu shiatsu? Będą na pewno wdzięczne!

☞ zorganizowanie w szkole strefy relaksu, gdzie można się choć na chwilę położyć i wyciszyć. Już pojawiają się takie miejsca w przedszkolach i szkołach w Polsce. A więc można! (więcej: we wkładce str. 1).

☞ nauczyć o wpływie stresu na funkcjonowanie organizmu! Oczywiście ta tematyka jest na lekcjach biologii, ale jak większość wiedzy szkolnej, dzieci nie traktują jej jako coś oczywistego dla ich życia.

☞ obniżenie stresu jak tylko się da - nawet na klasówkach i podczas odpytywania!

Podziękujemy już modelowaniu życia w stresie i chaosie. Skończmy z przypowieściami typu „co nas nie zabije, to nas wzmocni...”. Jak wzmocni kogośkolwiek chroniczne zmęczenie? Jak wzmocni skrzywienie kręgosłupa? Jak wzmocni niedotlenienie organizmu? Jak wzmocni stała stała zalewana organizm hormonami stresu – adrenaliną i kortyzolem?

Najwyższy czas zacząć modelować zachowania podwyższające jakość życia i higienę psychiczną. Zaczniemy od szkoły – królestwa Wiedzy i Kompetencji.

Dlaczego dzieci mają problemy w szkole?

6 ważnych powodów

Szkola żyje swoimi prawami, bez względu na to czy znajduje się ona w Polsce, Niemczech czy Stanach Zjednoczonych – wymaga od dziecka bezwzględnego dopasowania się do panujących w niej zasad i podporządkowania jej regułom. W systemie tym świetnie radzi sobie określona grupa dzieci – ambitnych, uporządkowanych, lubiących zgłębiać wiedzę teoretyczną. Równie duża grupa dzieci to te, które mają problemy w szkole, bo są piętnowane jako krnąbrne, mało ambitne i bałaganiarskie. To z nimi mają największe problemy nie tylko rodzice, ale i pedagodzy, którzy bezskutecznie próbują zmotywować ich do nauki i nierzadko odwołują się do kar, które zazwyczaj nie przynoszą spodziewanych efektów. Dlaczego tak się dzieje?

Każdy z nas jest inny, szczególny i motywowany przez zupełnie inne obszary. Obszary te zostały zbadane naukowo przez prof. Stevensa Reissa*, który nazwał je motywatorami. Każdy posiada wyodrębnione przez niego 16 motywatorów, ale każdy wartościuje je w inny sposób – motywatory te składają się na motywację wewnętrzną.

Te motywatory są w połowie uwarunkowane genetycznie, a w połowie uzależnione od czynników zewnętrznych takich jak kultura, w jakiej jest się wychowywanym czy też sposób wychowania i wartości wyniesione z domu rodzinnego. Dlatego tylko częściowo można wpłynąć na motywację wewnętrzną i ją kształtować wedle własnych upodobań. Część dzieci rodzi się po prostu z przysłowiowym „zacięciem” do nauki i będzie motywowana poprzez ciągłą naukę i zgłębianie nowych obszarów, inne natomiast będą motywowane, kiedy będą znały praktyczne zastosowanie tej wiedzy. Sucha teoria i uczenie się rzeczy na pamięć może ich po prostu nudzić.

Znając motywatory młodej osoby i posiadając wiedzę na temat tego, co ją motywuje wewnętrznie jesteśmy w stanie nie tylko dobrać odpowiednią dla niej formę nauki i lepiej ją zrozumieć, ale również w przypadku pojawiających się problemów określić ich podstawę. Nietypowe zachowania młodych ludzi mogą świadczyć o podwyższonych bądź obniżonych potrzebach w porównaniu do tzw. średniej.

Powód 1 – Niechęć do nauki i znikoma dociekliwość

Istnieją dwa różne typy ciekawości odzwierciedlone na 2 przeciwległych skalach **motywatora „ciekawość”**. Ciekawość intelektualna (wysoka wartość motywatora) polega na nieustannym poszukiwaniu nowych informacji, zdobywaniu wiedzy i zamiłowaniu do myślenia. Natomiast **ciekawość odkrywczą** (niska wartość motywatora) objawia się chęcią poszukiwania nowych bodźców i praktycznego poznania. Zwykle zostaje zahamowana lękiem przed nieznanym.

Uczniowie o niskiej potrzebie **motywatora „ciekawość”** są zwykle znudzeni monotonią zajęć i przyswajaniem przydługiego, stricte teoretycznego materiału, dlatego też bardzo często mają problemy w szkole. Nie są dociekliwi, ale chętnie poznali by praktyczne zastosowanie zdobywanej wiedzy. Nauczyciele mogą pomóc im wytrzymać obcowanie z suchą teorią poprzez dzielenie materiału na mniejsze części oraz starać się wprowadzać więcej praktyki w monotonię codziennych zajęć.

Powód 2 – Niska samoocena i lęk przed porażką

Porażka nie boli, jeśli nie próbujesz. Młode osoby, które boją się niepowodzeń mogą silnie angażować się w proste zadania, ale wyzwania nigdy nie będą dla nich zachęcające, ponieważ będą się bały, że i tak się im nie uda. Po co uczyć się do sprawdzianu, skoro już poprzednie próby były nieudane, materiał jest bardzo trudny, a lepsi ode mnie mają problem ze zrozumieniem materiału? Próba sił wiąże się z przegraną, która jest silnym zagrożeniem dla ich (niskiej już) samooceny. Często

młodzież o silnym lęku przed porażką w sytuacji, gdy spotyka się z krytyką nauczyciela bądź rodzica, zwyczajnie stara się ją ignorować.

Za tego typu postawą wobec wyzwań stoi **motywator „uznanie”**, który informuje on o tym, w jaki sposób budujemy pozytywny obraz swojej osoby. Przy niskiej wartości posiadamy wysoką samoocenę i nie boimy się krytyki czy porażki. Wierzymy w siebie i stawiamy sobie ambitne cele. Natomiast jeżeli posiadamy wysoką wartość motywatora uznanie, bardzo zależy nam na aprobacie społecznej i tym, jakie inni mają o nas zdanie.

Uczniowie z wysoką **potrzebą akceptacji** mogą osiągnąć wiele, jeśli tylko otrzymają wystarczającą ilość wsparcia i zachęty od rodziców oraz nauczycieli. Krzyk, krytyka czy ocenianie nigdy nie zmotywuje ich do działania, dlatego testy czy egzaminy, które z założenia zakładają testowanie jakiejś umiejętności, mogą być dla tych osób niezwykle stresujące. Wysoka potrzeba uznania jest też przyczyną niedoszacowania celów, które zwykle stawiane są zbyt nisko, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo niepowodzenia.

Powód 3 – Brak ambicji

Wielu ekspertów sugeruje, że motywacja do zdobywania kompetencji jest silnie powiązana z naturalną potrzebą osiągnięć. Wysoka ambicja odzwierciedlona jest w wysokiej wartości motywatora „władza”. Informuje on o predyspozycjach przywódczych, chęci odnoszenia sukcesów, pracowitości i chęci wywierania wpływu. Na drugim biegunie tego motywatora możemy odnaleźć większe wycofanie i brak ukierunkowania na cel.

Uczniowie o niskim natężeniu **motywatora „władza”** zazwyczaj nie przykładają się do zadań, nisko stawiają sobie poprzeczkę i unikają wyzwań w obawie przed ciężką pracą. Inteligentni uczniowie o niskiej potrzebie władzy mogą dostawać dobre, a nawet znakomite stopnie, jeżeli rezultat opiera się na wrodzonych zdolnościach a nie ciężkiej pracy. Umiar jest w tym wypadku słowem kluczowym.

Nauczyciele powinni zapewnić uczniom o niskim natężeniu tego motywatora umiarkowane tempo aktywności, unikać zmuszania do ciężkiej pracy i stawiania wygórowanych oczekiwań. Osoby takie muszą również szybko widzieć efekty swojej pracy, dlatego wskazane jest dzielenie materiału na mniejsze porcje.

Powód 4 – Brak przygotowania i działanie „na ostatnią chwilę”

Wchodzą na zajęcia spóźnieni, niedbale rzucając torbę na ławkę, wyjmują pognieciony kawałek kartki i pytają o długopis, którego kolejny raz zapomnieli spakować. Niektórym z nich może się wydawać, że praca nad wieloma projektami jest czymś imponującym dla nauczycieli, podczas gdy profesorowie załamują ręce nad rozrzuconymi na

wszystkie strony działaniami, z których żadne nie może być wykonane dobrze. Brzmi znajomo?

To oni - uczniowie o niskim natężeniu **motywatora „porządek”**, znani w szkole jako „ci nierozgarnięci”. Zwykle są nieprzygotowani do zajęć i zaczynają kolejną aktywność zanim skończą poprzednią. Przeważnie zdobywają niższe oceny z powodu niedbałości i niezwracania uwagi na detale. Spontaniczność, która jest przejawem niskiego natężenia **motywatora „porządek”**, ma jednak swoje zalety, ponieważ wiąże się z twórczym podejściem do zadań i elastycznością.

Osoby działające w ten sposób wypadają najlepiej w zadaniach dających im pewną swobodę odnośnie struktury i planowania. Uczniowie powinni nauczyć się skupienia uwagi na jednej aktywności, kończyć jedno zadanie, a następnie zaczynać drugie.

Powód 5 – Brak odpowiedzialności i chodzenie na skróty

Wielu uczniów otrzymuje niskie oceny w szkole przez uchylanie się od obowiązków lub ściąganie. Często dostają uwagi za niewłaściwe zachowanie, czy nieuczciwość. Nie widzą nic złego w niedotrzymaniu obietnicy, jeżeli na horyzoncie pojawi się korzystniejsza propozycja.

Tego rodzaju postawa wiąże się z niskim natężeniem motywatora „honor”, co może świadczyć o braku przywiązania do zasad, wartości etycznych czy niskiej sumienności. Uczniowie uzyskujący tego rodzaju wynik są bardziej skoncentrowani na wykorzystywaniu możliwości i okazji, niż na podejściu fair play. Uczniowie, dla których przestrzeganie zasad nie jest życiowym priorytetem, mogą potrzebować nauczycieli, którzy narzucają surowe zasady. Powinni zrozumieć, że ich profesorowie i rodzice nie pozwalają w swoim otoczeniu na oszukiwanie i łamanie reguł. Może zdarzyć się tak, że uczniowie o niskim natężeniu motywatora „honor” będą przestrzegać zasad, ale zdarzy się to tylko wtedy, kiedy będzie się to wiązało z osobistymi korzyściami.

Powód 6 – Agresja i współzawodnictwo

Mogłoby się wydawać, że w systemie szkolnictwa, którego głównym celem jest porównywanie i selekcja najlepszych, zamiłowanie do ry-

walizacji będzie przynosić wiele korzyści. Okazuje się, że jest zupełnie na odwrót. Uczniowie, których motywacja do pracy opiera się na współzawodnictwie, łatwo zmieniają potencjalne przyjaźnie we wrogie relacje. Tego typu postawa wiąże się z agresją i chęcią wyrównywania rachunków.

Wysokie natężenie motywatora „rewanż” świadczy o skłonności do popadania w konflikty. Osoby takie zawsze muszą być we wszystkim najlepsze, nie zapomną nawet najmniejszej zniewagi, są bardzo pamiętliwi i nigdy nie odpuszczają.

Uczniowie, którzy mają wysoką potrzebę współzawodnictwa, wypadają doskonale we wszelkiego rodzaju aktywnościach, które wymagają rywalizacji – w idealnym przypadku posiadają również wysoki motywator „aktywność fizyczna” i wtedy mogą współzawodniczyć w sporcie.

Największa słabość systemu edukacyjnego

6 wymienionych wyżej motywatorów rzuca nowe światło na kwestię niskich stopni, braku osiągnięć czy problemów w szkole. Uczniowie, którym zarzuca się lenistwo i brak motywacji, mogą być silnie zmotywowani wewnętrznie. Za pojawiające się trudności nie jest odpowiedzialny **brak chęci, lecz brak indywidualnego podejścia do młodego człowieka i jego potrzeb polegający na nieświadomości jego prawdziwych potrzeb** i motywacji wewnętrznej. Uczniowie są zmotywowani, ale nie w obszarach do których przystosowany jest system szkolnictwa.

Więcej informacji na: www.reissprofile.pl/rsmp

Ewa Jochheim

CEO

Instytut Durkalskiego RMP Polska Sp. z o.o.

* Prof. Steven Reissa jest twórcą profilu motywacyjnego Reissa (Reiss Motivation Profile - RMP), narzędzia do badania i analizy wewnętrznej motywacji. Wersja dla młodzieży uczącej się to RSMP – Reiss School Motivation Profile. Jest to test psychometryczny który pokazuje mocne strony dziecka, możliwe powody ewentualnych problemów w szkole oraz wspiera profilowanie zawodowe.

Dziecko z temperamentem

Każde dziecko (i dorosły) przejawia określony typ temperamentu i jest to jego cecha wrodzona. Zapraszam teraz do zapoznania się z tradycyjnymi czterema typami temperamentu i refleksji nad skutecznym wywieraniem wpływu na każdy z nich.

TOWARZYSKI SANGWINIK

Główne hasło: **Spójrz na mnie! Zajmij się mną! Pobaw się ze mną!**

- z łatwością nawiązuje kontakty z innymi, jest towarzyski i otwarty
- z łatwością zyskuje przyjaciół, ma duże poczucie humoru
- jest twórczy i kolorowy, doskonały gawędziarz
- kieruje się uczuciami, nie lubi działać według planu
- ma gotowe wymówki, szybko się nudzi
- łatwo się rozprasza, nie potrafi się skoncentrować jak go coś nie bawi
- nie lubi obowiązków, chyba że praca jest dla niego zabawą
- często traci poczucie czasu, mówi „zaraz” i to trwa godzinę
- działa spontanicznie

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK

Główne hasło: **Zrozum mnie!**

- lubi samotność i ciszę
- działa według planu
- dobrze radzi sobie z liczeniem, lubi wykresy i tabele
- jest dobrze zorganizowany
- jest dokładny, ma analityczny umysł

- źle działa pod presją, ma bardzo silną potrzebę załatwiania spraw dobrze i do końca

WŁADCZY CHOLERYK

Główne hasło: **Doceń mnie!**

- aktywny, zdecydowany, uwielbia wyzwania
- jest uparty i pewny siebie
- czasem nerwowy i arogancki
- trudno mu powiedzieć „przepraszam”
- gdy jest dłużej w grupie usiłuje stanąć na jej czele
- nie znosi gdy ktoś inny wytyka mu błędy, trudno jest się mu do nich przyznać

SPOKOJNY FLEGMATYK

Główne hasło: **Szanuj mnie!**

- jest opanowany, spokojny, dowcipny, skromny
- dobry słuchacz
- uprzejmy, zgodny
- spokojny, nie lubi zmian, nie lubi konfliktów
- lubi spokój i równowagę
- bywa uparty

Rozpoznaj typ temperamentu swego dziecka i zaakceptuj go!

(opr. red.)

BINGO OPTYMISTYCZNE

Dobrze Ci idzie?	Czy mogę Ci w czymś pomóc?	Przepraszam Cię, trochę mnie nerwy poniosły	Cieszę się, że próbujesz
BRAWO TY!	Wspaniale, że pytasz	JESTEM Z CIEBIE DUMNA!	<i>Wierzę, że ci się uda</i>
<i>Pomóż mi proszę teraz...</i>	<i>Dobre pytanie!</i>	Czy chcesz, żeby ci pomóc?	Za chwilę chętnie Cię posłucham, dobrze?
Z każdym krokiem jesteś bliżej celu	Masz prawo nie wiedzieć. Nie jesteś uczniem!	Czy to dla ciebie jest bardzo ważne?	Opowiesz mi, co czułeś, kiedy...?
Mogę cię przytulić?	Posiedzieć z tobą?	Ćwiczenia czynią mistrza. Spróbuj jeszcze raz...	Nikt nie umie wszystkiego od razu!
Damy sobie RAZEM radę!	Może następnym razem się uda?	Dobrze, że jesteś!	I tak Cię Kocham!

INSTRUKCJA

To bardzo proste Bingo. Gra polega na mówieniu do dziecka w taki sposób, aby wspierać – nie ranić; aby dodawać otuchy – nie straszyć! Aby pokrzepiać optymizmem – zamiast podkreślać porażkę. Aby Dziecko zawsze czuło nasze wsparcie, zainteresowanie i miłość.

Mówiąc tak – zawsze wygrywasz!

**POZYTYWNI
MYŚLEĆ ZACZNĘ
TYLKO JEŻELI
WSZYSTKO SIĘ
ZMIENI...**

A teraz przeczytaj powyższe zdanie od tyłu
i dokonaj wyboru :)

SIEDZENIE - nasz tryb codzienny!

Marina Abramović to znane nazwisko na arenie międzynarodowej sztuki współczesnej. Ta serbska performerka realizuje się poprzez odważne działania, których obiektem artystycznym jest ciało ludzkie. Jej dziełem jest eksperyment pt. „Artist is Present. Abramović siedzi nieruchomo na krześle, 7,5 godzin dziennie przez 6 tygodni. W tym projekcie - przy okazji, sprawdzono wytrzymałość ciała na długotrwałe siedzenie bez ruchu.

Abramović łącznie przesiedziała 786 godzin. Każdego dnia spędzonym na siedzeniu bez ruchu Artystka była nieprzypadkowo zmęczona! Aby jej projekt mógł trwać dalej – poddawała się codziennie specjalnym masażom. Po zakończeniu tego działania artystycznego parametry zdrowotne Artystki osiągnęły krytyczne wartości, doszło m.in. do trwałych zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. W udzielanych wywiadach opowiada o groźnych konsekwencjach siedzenia dla kondycji zdrowotnej człowieka.

Czy wiesz, że... siedzący tryb życia został umieszczony wyżej w klasyfikacji zachowań ryzykownych niż palenie papierosów i picie alkoholu!

Dla naszego organizmu bezruch jest ogromnym obciążeniem! Pozornie wydaje się, że siedzenie wymaga od nas mało wysiłku. Jest zupełnie odwrotnie! To, co w naturalny sposób robią dzieci, czyli wiercenie się, zmiana pozycji, bujanie się... wstawanie i poruszanie się (np. po klasie) jest optymalnym zachowaniem dla utrzymania zdrowia! Konsekwensje długotrwałego braku ruchu są bardzo poważne. Nie da się ich łatwo zrekompensować np. jednorazowym spacerem, podobnie jak nie da się zregenerować organizmu jednorazowym snem po kilku nieprzespanych nocach.

Czy wiesz, że... człowiek został stworzony do ruchu, wtedy cały organizm dobrze funkcjonuje.

Kiedy się ruszamy – w ruch idą nie tylko mięśnie, ścięgna, systemy powięzi, ale zwiększamy też dynamikę płynów zamkniętych w naszym ciele. Jednym z nich jest płyn mózgowo-rdzeniowy, którego działanie polega m.in. na odżywianiu i detoksykacji neuronów i komórek glikowych.

Czy wiesz, że... długotrwałe siedzenie wywołuje tzw. fizjologiczny ZASTÓJ. To stan odczuwany jako brak energii, odrętwienia... Zastój to efekt długotrwałego unieruchomienia ciała. Na ogół – kilkuminutowy ruch (i kilka dobrych łyków wody) przywraca jasność myślenia i energię do dalszej pracy.

Kilka odpowiednich ćwiczeń – na początku lub w połowie lekcji – potrafi zdziałać cuda: reaktywuje, dodaje energii, zwiększa koncentrację uwagi, pomaga się uczyć! Nauczyciel powinien modelować prozdrowotne zachowania pokazując odpowiednie ćwiczenia i wykonując je razem z uczniami. Będzie bardziej przekonujący!

Nauczyciele mogą nie odczuwać zastoju, ponieważ oni na ogół w czasie lekcji często zmieniają formę ruchu: stoją, piszą na tablicy, chodzą po klasie. Mogą czuć zmęczenie i nie rozumieją znużenia uczniów! Chyba, że uczestniczą w konferencji, gdzie muszą siedzieć kilka godzin na wykładach!

Zarówno w klasie, jak i w domu przed i w czasie odrabiania lekcji każdy uczeń powinien wykonywać co jakiś czas krótkie ćwiczenia ruchowe, aby ustawić cały organizm w tryb dobrego stanu do uczenia się. Długotrwały bezruch, niedotlenienie organizmu i mózgu...

utrudnia przebieg uczenia się i wywołuje fizjologiczny stres – a w stresie zamykają się możliwości uczenia się!

Czy wiesz już, że... siedzenie jest najtrudniejszą pozycją fizjologiczną?

Porusz ciało, aby poruszyć umysł! Wyginaj śmiało ciało! Oto kilka propozycji:

- poruszanie palcami stóp, kręcenie kótek, zaginięcie stóp, aby rozciągnąć mięśnie łydek
- rozciąganie się i przeciąganie w górę
- wyciąganie głowy do góry i prostowanie kręgosłupa
- wykonywanie ruchów naprzemiennych z przodu (przeciwny łokieć do kolana) i z tyłu (przeciwna ręka do pięty)
- przyciąganiu zgiętej w kolanie nogi do klatki piersowej – rozciągamy w ten sposób dolny odcinek kręgosłupa
- krążenia barków
- rozciąganie ramion poprzez splecenie dłoni na karku i ściągnięcie łopatek i wypnięcie klatki piersowej (ćwiczenie to wykonujemy naprzemian rozchylając ramiona i ściągając je - kulimy się i otwieramy ramy)
- wciąganie pępka (przyciąganie do kręgosłupa) lub napinanie izometryczne mięśni brzucha (pamiętajmy o oddychaniu!)
- robienie kociego grzbietu
- powolne, płynne przyciąganie głowy do ramienia – raz prawego, raz lewego oraz odginanie głowy do tyłu i przyciąganie do klatki piersowej
- delikatne ruchy okrężne głową
- oddechy z poruszeniem przeponą i ziewanie
- kreatywne dyrygowanie do muzyki i kreatywne taniec
- oraz... wszystko inne, co sugeruje nam ciało!

Czy wiesz, że... siedzenie lub stanie w bezruchu – bez poczucia dyskomfortu, to najwyższy poziom opanowania ruchu! Potrafią to mistrzowie ruchu: mimowię.



Potrzeba ruchu jest naturalną potrzebą człowieka. Przyczynia się nie tylko do prawidłowego działania wszelkich układów (krwionośnego, mięśniowego, kostnego, oddechowego itd), ale jest istotna w każdym momencie uczenia się.

Czy wiesz, że... z medycznego punktu widzenia dziecko nie lubiące ruchu zawsze budzi poważny niepokój.

W powszechnym rozumieniu rozwój ruchowy i rozwój intelektualny dziecka to dwie odrębne sprawy. Tymczasem to sprawność ruchowa decyduje o właściwym rozwoju dziecka i to we wszystkich obszarach: intelektualnym, emocjonalnym, społecznym; wpływa na stan jego zdrowia i określa tzw. gotowość szkolną, czyli gotowość psychoruchową do sprawnego wykonywania zadań stawianych przed dzieckiem w szkole. Rozwój ruchowy dziecka koresponduje bardzo wysoko z jego osiągnięciami intelektualnymi, sukcesami w nauce szkolnej. Można przewidzieć charakter problemów szkolnych po typie problemów związanych z ruchem, które dziecko manifestuje, wykonując różne zadania. Ruch jest warunkiem koniecznym do uczenia się, zaś problemy w rozwoju ruchowym dzieci mogą istotnie utrudniać osiągnięcie sukcesów szkolnych od samego początku pobytu dzieci w szkole.

Dzieci uczą się kilka lat chodzić, by w szkole siedzieć przez 12 lat! Pomyśl o tym!

Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, od-

bierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy te proste i te bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów łącznie – czyli, aby dobrze się uczyć! Aby dobrze pracować, mięśnie potrzebują mieć dużo okazji do ruchu.

70% ludzi wykonuje swoją pracę siedząc przy biurku po 8-10 godzin dziennie!

100% uczniów siedzi co najmniej po 7-10 godzin każdego dnia w szkole i odrabiając lekcje!

Współczesne dzieci siedzą w bezruchu kilka godzin dłużej niż ich rówieśnicy sprzed – chociażby 20 lat temu. To źle wpływa na ich ogólną kondycję fizyczną, rozwój układów kostno-mięśniowych; sprawność i wytrzymałość – taki stan rzeczy dostrzegają „gołym okiem” nauczyciele wychowania fizycznego! Tryb życia z deficytem ruchu to obniżona sprawność ruchowa, a w konsekwencji to zagrożenie dla zdrowia i życia.

Warto podkreślić i to grubą kreską, iż wielogodzinny bezruch prowadzi też do nasilonego występowania wielu problemów natury emocjonalnej, np. obniżonego nastroju czy agresji!

Zuzanna Taraszkiewicz

*Choreoterapeuta,
trenerka Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherbourne,
ratownik medyczny.*

Uczenie się to proces angażujący całe ciało!

W skrócie:

★ Ciało człowieka składa się z około 210 kości i 600 mięśni.

★ Uczenie się nie przebiega tylko w głowie. W uczeniu zaangażowane jest całe ciało! Pięć zmysłów, które importują informacje sensoryczne ze świata: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk oraz trzy układy: przedsionkowy, dotykowy i proprioceptywny, które muszą ze sobą zgodnie współpracować. Bodaj najciekawsze jest to, że dla uczenia się najważniejszy jest układ przedsionkowy (układ ten jest już widoczny u 2-miesięcznego embrionu), który kontroluje poczucie ruchu i równowagi. Kiedy się nie poruszamy, a więc układ przedsionkowy nie jest stymulowany, nie przyjmujemy informacji z otoczenia! Z innej perspektywy nie ma uczenia bez ruchu, bowiem czynności wykonywane podczas uczenia się (mówienie, czytanie, pisanie) wymagają tysięcy ruchów i koordynacji układów, w tym – co już było powiedziane wyżej – równowagi.

★ Kiedy piszemy, wprawiony jest w ruch bark, ramię, przedramię i nadgarstek. Podczas pisania mięśnie ręki wykonują kilka mi-

lionów ruchów, ale impuls do pisania daje kora mózgowa, tu tłumaczone są na język pisany myśli lub usłyszone słowa. Słowa rozkładane są na dźwięki i przekształcane na znak graficzny i jako impulsy wysyłane do ręki, która zaczyna pisać. Dlatego należy pamiętać, że uczenie się i ruch to jedno!

★ Na krew działa siła grawitacji ziemskiej. Kiedy chodzimy mięśnie przepompowują krew w kierunku serca. Kiedy długo siedzimy, zwiększa się niedotlenienie organizmu i pojawia się ZASTÓJ, wtedy m.in. spada koncentracja uwagi.

★ Czy wiesz, że oczy mają mięśnie? Jeśli wykonasz odpowiednie ćwiczenia – możesz nawet poprawić ostrość wzroku. Spróbuj: wyszukaj w otoczeniu jakiś napis, który widzisz niewyraźnie. Usiądź lub stań prosto. Teraz pooddychaj chwilę głęboko i wykonaj kilka obrotów oczami (ósemek) – zawsze zaczynaj od ruchu do góry w lewo. Spójrz na ten napis – widzisz lepiej?

★ Napięte i nieruchome oczy wpływają na napięcie mięśni szkieletowych całego ciała.

red.



Światło i zanieczyszczenie nim środowiska

Myślę, że każdy z nas na własnej skórze doświadczył jak działa światło naturalne na nasz organizm, a zwłaszcza brak światła. W regionach geograficznych, gdzie jest mało światła naturalnego obserwuje się najwyższe wskaźniki obniżenia nastroju, depresji i samobójstw. W naszym klimacie gorzej się czujemy psychicznie w miesiącach jesienno-zimowych, kiedy jest słaba ekspozycja światła słonecznego. Mamy sztuczne oświetlenie, ale to nie eliminuje całkowicie problemów w aspekcie somatopsychicznym. No cóż setki tysięcy lat człowiek żył w naturalnym rytmie dobowym wyznaczanym przez naturalny budynek, czyli wschody i zachody słońca, który współpracował z melatoniną.

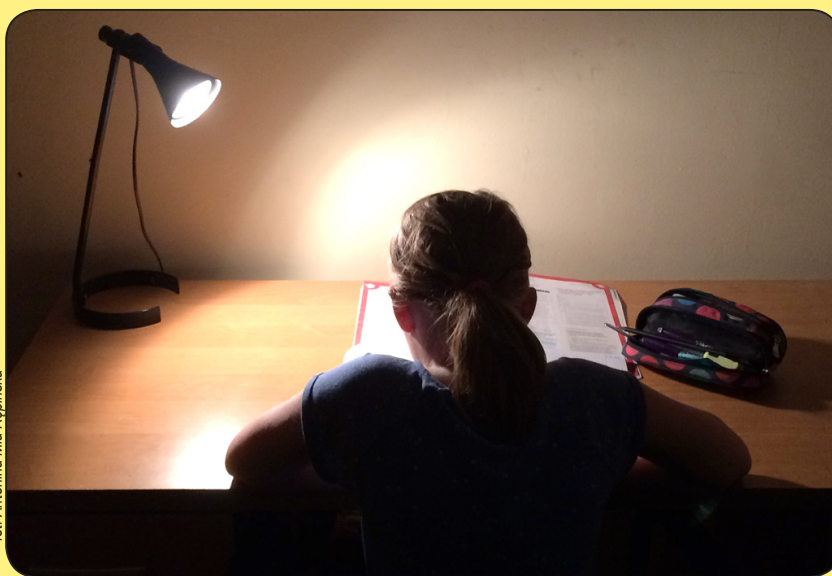
Melatonina – hormon syntetyzowany głównie w szyszynce, reguluje pracę zegara biologicznego, wyznaczając rytm dobowy snu i czuwania. Światło hamuje wytwarzanie melatoniny. Co ciekawe niemowlęta do 12 tygodnia nie mają ściśle określonego rytmu dobowego (wie to większość rodziców!), bowiem organizm maluchów prawie wcale nie produkuje melatoniny. Dzieci śpią, kiedy czują się syte. Z wiekiem dochodzi do zwapnienia szyszynki, co powoduje, że osoby starsze mają problemy ze snem, często śpią w dzień i budzą się wcześniej rano.

Życie w cywilizacji powołuje problem o którym jeszcze rzadko się mówi, a który naukowcy określają jako „zanieczyszczenie środowiska światłem”. Stała emisja sztucznego światła, występująca w większej ilości niż gdyby było to naturalne, może powodować nasilenie różnych problemów zdrowotnych, włączając w to nadwagę, cukrzycę, wahania nastroju, depresję i zaburzenia płodności. Chciałoby się powiedzieć, ale mamy czasu...

Warto pomyśleć nad tym, że uczniowie w miesiącach jesienno-zimowych (w naszym klimacie) praktycznie stale przebywają w warunkach sztucznego oświetlenia. Kiedy wstają do szkoły – jest jeszcze ciemno. Kiedy wracają ze szkoły – jest już ciemno. Kiedy czasem świeci słońce – przebywają w szkole i pracują przy sztucznym świetle.

Ale jeżeli już lekcje w szkole toczą się w świetle sztucznym – warto dowiedzieć się jak rodzaj światła wpływa na stany psychoemocjonalne człowieka i oczywiście uczniów.

foto: Antonina Mla Kępińska



W celu zapewnienia komfortu pracy, pomieszczenia szkolne powinny spełniać wymagania Polskiej Normy dotyczącej oświetlenia miejsca pracy. Ważne jest, aby poziom natężenia oświetlenia był dostosowany do rodzaju wykonywanej pracy. Natężenie oświetlenia – to gęstość powierzchniowa strumienia świetlnego docierającego do danej powierzchni, wyrażana w luksach (lx). Zgodnie z normą, w klasach lekcyjnych na powierzchni ławek powinno być zapewnione natężenie oświetlenia na poziomie 300 luksów (lx), a tablice powinny być dodatkowo doświetlone specjalnymi oprawami tak, by na ich powierzchni wartość natężenia światła wyniosła 500 lx.

W przypadku, gdy mamy do czynienia z pomieszczeniami o wyższych wymaganiach dotyczących oświetlenia np.: laboratoria, pracownie artystyczne itp., należy przyjąć podczas projektowania tych pomieszczeń wyższy poziom natężenia oświetlenia - 500 lx. Dla przykładu wymagane wartości natężenia wynoszą dla sal lekcyjnych, biblioteki 300 lx, zaś - pracowni artystycznych 500 lx.

Czy wiesz, że ...

→ **średnie natężenie oświetlenia w letni słoneczny dzień w nie zacięzionym miejscu ok. godziny 14:00 wynosi ponad 100 000 lx.**

→ **zgodnie z Polską Normą PN-EN 12464 średnie natężenie oświetlenia wymagane w salach wykładowych wynosi 500 lx.**

Barwa światła

Mówimy o natężeniu światła, ale ważna jest jeszcze barwa światła, która może wspomagać rytmy aktywności w klasie/szkole, bowiem światło może uspokajać i relaksować albo stymulować i pobudzać do działania. W ofercie

jednej z firm zajmujących się oświetleniem znalazłam propozycję czterech trybów oświetlenia: Energia, Skupienie, Spokój lub Tryb Normalny. Każdy tryb zapewnia właściwy komfort wizualny, bez żadnych stref cienia ani efektu olśnienia. Jak czytamy w ulotce – w Trybie Normalnym standardowe światło pomaga uczniom skupić się na słowach nauczyciela i typowych zajęciach. Rano, po przyjeździe do szkoły albo po przerwie obiadowej, gdy uczniowie powinni się nieco ożywić i zmobilizować siły do nauki, pomoże im w tym chłodnobiałe, świeże światło trybu Energia. W przypadku trudniejszych zadań, testów lub egzaminów nauczyciel może wybrać tryb Skupienie, który pobudzi uczniów świeżym, jasnym światłem. Wreszcie ciepłobiałe światło sceny Spokój stworzy relaksującą nastrój odpowiedni do pracy indywidualnej czy uspokojenia uczniów.

Ten system oświetlenia został przetestowany pod patronatem kliniki uniwersyteckiej Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf w ramach całorocznego programu eksperymentalnego na szkołach w Hamburgu. W eksperymencie wzięło udział łącznie 166 uczniów w wieku od 8 do 16 lat, a także 18 nauczycieli. Nastąpiła zdumiewająca poprawa funkcjonowania uczniów. Przeniesienie do sal dynamiki światła dziennego zdecydowanie poprawiło zachowanie uczniów, ich zdolność koncentracji i rozpiętość uwagi. Uczniowie nie tylko uzyskiwali lepsze wyniki w nauce, ale też szybciej czytali i popełniali mniej błędów.

Szybkość czytania wzrosła o prawie 35%. W ustalonym okresie porównawczym uczniowie potrafili przeczytać średnio 1051 wyrazów, podczas gdy poziom wyjściowy wynosił 780. Wyniki dotyczące koncentracji były jeszcze lepsze. Współczynnik popełniania błędów spadł o prawie 45% – ze średniej 17,45 błędów do zaledwie 9 błędów. Wykazano, że ten system zmniejsza nadpobudliwość do 76%, gdy uczniowie rozwiązywali zadania matematyczne przy oświetleniu w trybie Spokój. Wydaje mi się, że warto się zainteresować bliżej wpływem odpowiedniego światła na psychosomatyczne funkcjonowanie uczniów w szkole.

Więcej informacji na temat oświetlenia – znajdziesz na stronie internetowej Centralnego Instytutu Ochrony Pracy.

opr. red.

POŁAMAŃCE JĘZYKOWE

Ach, ten język polski! Spróbuj to powiedzieć na głos - najpierw powoli, a potem coraz szybciej! Powtarzaj wielokrotnie! Wymawiaj „z przekąsem”, bardzo wyraźnie, wykonując specjalnie przesadne ruchy i gesty. Ćwicz jak aktorzy i dziennikarze.

Połamane językowe ćwiczą dykcję!

Czy
trzy cytrzystki
grają na cytrze?
Czy jedna płacze,
a druga łyzy
trze?

**CZARNY DZIĘCIOŁ
Z CHĘCIĄ PIENŃ CIAŁ**

Cesarz
często
czeszał
cesarzową.

Koszt
poczt
w Tczewie.

I cóż, że ze Szwecji?

KRÓL
KAROL KUPIŁ
KRÓLOWEJ KAROLINIE
KORALE KOLORU KORALOWEGO

Jola lojalna,
Jola niełojalna

Nie wiem,
czy cietrzewie
w dżdżysty dzień
siadają
na drzewach.

Przeszła
susza

- szosa
sucha.

Mąż gzęgźółki
w chaszczach trzeszczy.
W krzakach drzemie kszyk.
A w Trzemesznie straszy jeszcze
wytrzeszcz oczu strzyg...

Skarykaturalizowany prestydidigator

Spadł bąk na strąk,
a strąk na pąk.
Pękł pąk, pękł strąk,
a bąk się zląkł.

Stół z powyłamanywanymi nogami.

Spod czeskich strzech
szło Czechów trzech.

Szczegóły
przestępstw
w Pszczynie.

Warszawa w zwawej wrzawie,
w Wawrze wrzy Warszawa.

Wyszczężyła szczężują
raz na lepszą paszczę...
po czym czmychnęła
w chaszczce.

W wysuszonych szcerniałych
trzciniowych szuwarach
sześcionogi szczywany trzmieł
bezczelnie szeleścił w szczawliu
trzymając w szczękach strzęp szczyplorku
i często trzepocąc skrzydłami.

Plansza do koncentracji uwagi

Instrukcja jest kreatywna: wyszukaj wszystkie ósemki, albo tylko zielone trójki...

Weź kartkę, kredki i wykonaj samodzielnie taką planszę.

To także dobra droga, aby się wyciszyć i skoncentrować!



ONTOGENEZA, czyli uczeń w procesie swojego rozwoju.

O tym, że rozwój biologiczny jest priorytetem i lekceważy nawet podstawę programową...

Edukacja szkolna realizowana jest od 6 do około 18 roku życia dziecka. Widać, że edukacja towarzyszy człowiekowi od fazy późnego dzieciństwa do fazy nazywanej wczesną dorosłością. W tym okresie dokonują się:

- zmiany biologiczne (tj. osiągnięcie pełnej dojrzałości biologicznej),
- zmiany psychiczne (kształtuje się tożsamość, odpowiedzialność, krystalizują się życiowe plany).

W tym czasie rozwój młodego człowieka ma charakter niezwykle dynamiczny, przebiega przez określone etapy i podlega określonym cyklom i skokom rozwojowym. Warto więc pamiętać, że dziecko w wieku szkolnym – oprócz zadań stawianych przez szkołę, ma do realizacji także rozwojowe zadania własne: osiągnąć dojrzałość w sensie biologicznym i psychospołecznym.

Jednostka ma stać się SOBA, zrozumieć SIEBIE i zacząć SAMO-DZIELNE życie.

I nie jest to zadanie, które się zrealizuje się wraz z nadejściem osiemnastych urodzin, to proces, który dokonuje się przez wiele lat. Można powiedzieć metaforycznie, że kanwą rozwoju są procesy dojrzewania organizmu, w tym systemu nerwowego i predyspozycje dane od natury, zaś osnową doświadczenia osobiste, wychowawcze i kulturowe – cele, wartości, postawy życiowe. Wspieranie dziecka w jego rozwoju wymaga zatem znajomości psychologii rozwojowej oraz narzędzi wspierania dziecka/człowieka w rozwoju. Metody (sposoby) wspierania rozwoju przekraczają kompetencje dydaktyczne nauczycieli, są czymś więcej, są czymś innym.

Wspieranie rozwoju wymaga wielu kompetencji z zakresu co najmniej znajomości etapów rozwojowych człowieka i przejawów charakterystycznych kryzysów rozwojowych; – diagnozy potencjału dziecka (m.in. cech charakteru, temperamentu, zainteresowań, talentów, stylu uczenia się); budowania wpływu wychowawczego w oparciu o diagnozowany plan rozwojowy dziecka/człowieka.

Do pracowni Michała Anioła przyszło dziecko i zapytało:
„Mistrzu, czemu tak stukasz w ten marmur?”
Mistrz uśmiechnął się do niego i rzekł:
„Bo w środku jest anioł, a ja mu pomagam się wydostać...”

Z psychologicznego punktu widzenia – człowiek rozwija się, aby stać się SOBA, aby zrealizować własny plan rozwojowy, zawarty w znacznej mierze w „pakiecie” danym od natury.

Celem rozwoju jest INDYWIDUACJA (wg C. Junga) – wyłonienie się SAMEGO SIEBIE, samodzielność, niezależność i realizacja WŁASNEGO potencjału rozwojowego. Droga ku INDYWIDUACJI i SAMOREALIZACJI zaczyna się już od chwili, kiedy małe dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest kimś innym niż jego matka.

Rozwój człowieka – jak już było wspomniane wyżej, przebiega przez określone fazy, który charakteryzuje się innymi zadaniami rozwojowymi, wyznacza je „zegar biologiczny” i „zegar społeczny”. Na przykład innych zachowań społecznych oczekujemy od czterolatka, a innych od czternastolatka.

Bardzo ciekawą koncepcję okresów rozwojowych opracował Richard Meyer, który na okresy rozwojowe nałożył MATRYCE. **Według Meyera pierwsze trzy matryce są „nagrywane” od urodzenia do końca okresu edukacji; potem – w życiu dorosłym, następuje odgrywanie tych matryc.** Funkcjonowanie w życiu dorosłym i rozwiązanie problemów danego etapu zależy od doświadczeń zgromadzonych podczas nagrywania tych pierwszych trzech matryc.

Matryca pierwsza, którą nosi nazwę „Pełnia Pierwotna” nagrywana jest do około 18 miesiąca życia. Dziecko w tym czasie powinno doświadczyć poczucia absolutnego bezpieczeństwa i pełnej obfitości życia. Oczywiście nie chodzi tu o wymiar materialny, tylko psychologiczny. Kiedy dziecko ma zaspokojone swoje potrzeby (jedzenia, opieki, bliskości, akceptacji, miłości), kiedy dostaje wszystko, co jest ważne dla niego, świat mu się jawi jako bezpieczne miejsce – utwalane jest przekonanie, że warto żyć.

Matryca druga, nazwana „Emocjonalna Symbioza” nagrywana jest do około 4 roku życia dziecka. Dziecko powinno nabyć doświadczenia i przekonanie, że „bezwzględnie zasługuje na miłość”, dlatego, że jest!

Matryca trzecia – „Dynamika Socjalizacji” nagrywana jest przez cały okres edukacji do około 20 roku życia. W wyniku nabieranych doświadczeń powinno się utrwalać przekonanie, że „zawsze sobie radę dam”, poradzę sobie w każdej sytuacji. Innymi słowy – poczucie zaradności, wpływu na własne życie, poczucie możliwości i własnej wartości. Taki zestaw daje poczucie mocy i szansę by stawać się tym, kim się chce być oraz odwagę realizacji marzeń wykreowanych na bazie rozpoznania własnego potencjału.

Te matryce są odgrywane w życiu dorosłym.

Do ok. 40 roku życia odgrywana jest Matryca trzecia – teraz z hasłem przewodnim „Mam moc”. Etap ten charakteryzuje pełna samodzielność, otwartość na zmiany i budowanie założeń dla własnego życia w ramach misji życiowej.

W kolejnym etapie, **od ok. 40 roku życia do 50/60 roku życia odgrywana jest Matryca druga,** doświadczanie głębokich związków, bliskości i więzi z innymi. **Matryca pierwsza odgrywana jest po 50/60 roku życia,** przejawia się w poczuciu bliskości swego przeznaczenia, byciu blisko samego siebie, realizacji swego potencjału rozwojowego. Mądrość, akceptacja i poczucie pełni – pozwala doświadczać sensu życia.

Widać wyraźnie jak ważny dla rozwoju człowieka jest każdy etap jego życia, a zwłaszcza etap obejmujący swoim zasięgiem edukację formalną (szkolną).

Przejdźmy teraz do krótkiej charakterystyki okresów i cykli rozwoju.

Przedstawione teraz zostaną cykle rozwoju człowieka od 2 roku życia do okresu dorastania. Pamiętajmy, że są różne style indywiduacji, a zwłaszcza dojrzewania. W niektórych przypadkach rozwój przebiega spokojniej, w niektórych – dynamiczniej. Kryzysy mogą przebiegać mniej lub bardziej dramatycznie.

W ramach określonego etapu rozwoju występują tzw. skoki rozwojowe. Na przykład w pierwszym roku życia jest 7 takich skoków.

Charakterystyczne dla skoku rozwojowego jest pogorszenie się funkcjonowania dziecka pod niemal pod każdym względem: **dziecko nagłe jakby zapomina czego się już nauczyło.** Małe dziecko gorzej śpi, gorzej je, jest kapryśne i wymaga stałej obecności mamy. U dzieci starszych mogą się pojawiać różne lęki, koszmary nocne, męczliwość, nadwrażliwość i płacliwość, a nawet jękanie, trudności w uczeniu się, wybuchy emocji, napady złości i zaburzenia koordynacji ruchowej.

U dzieci starszych (od 7-8 roku życia do okresu dorastania) przed skokiem rozwojowym dochodzą często bóle wzrostowe (czasem lekkie i dotycząca całego ciała, a czasem – przy rozwoju nieharmonijnym, silne bóle kręgosłupa, rąk, nóg, bioder. Charakterystyczne są bóle stóp w wieku 11 lat i bóle pięt – rok później). Dolegliwości mogą być tak silne, że utrudniają to codzienne funkcjonowanie i oczywiście naukę w szkole.

Organizm dziecka rośnie - pamiętajmy, że rozwój biologiczny ma zawsze priorytet przed rozwojem psychicznym, w tym intelektualnym!

Pierwszy wyraźny przejaw INDYWIDUACJI ma miejsce **od około 18 do 24 miesiąca życia dziecka (tzw. nieznośny dwulatek)**. Dziecko wylania się spod opiekuńczych skrzydeł matki i wie już, że jest kimś oddzielnym. Bunt maluchów polega na wykorzystywaniu słowa NIE (chcę czegoś innego!). Dwulatek trudno jest ubrać, bo będzie ściągać z siebie ubranie, trudno odmówić czegoś, czego chce bo efektem jest krzyk, tupanie nogami, a nawet rękocyny, trudno namówić do jedzenia marchewki. No cóż, rozwój polega także na tym, że chcemy decydować o swoim życiu nawet jak mamy zaledwie 20 miesięcy! Dziecko po prostu zaczyna przejawiać swoją wolę, co czasem jest interpretowane jako upór i przeciwstawianie się. I dokładnie tak jest – ale nie ma innej drogi! Dziecko musi się przeciwstawić, aby sprawdzić w praktyce własny wpływ i potrenować niezależność!

Na pewno rodzice starszych dzieci zauważyli, że to mija ... następuje okres względnego spokoju (**sielski trzylatek**). Mija czas i nadchodzi nowy ważny etap – **krzys czterolatka**, z hasłem przewodnim „buntuję się więc jestem!”.

Chińskie słowo „krzys” składa się z dwóch znaków: pierwszy oznacza zagrożenie, drugi możliwość.

John Fitzgerald Kennedy

Czwarty rok życia dziecka to – po prostu – indywidualizacja po raz drugi! Dla rodziców to okres trudny, ale dla dziecka jeszcze bardziej: to czas dużej niepewności, nierównowagi oraz zaburzeń koordynacji ruchowej. Może wystąpić pogorszenie orientacji w przestrzeni, czasem drżenie rąk, niekiedy czasowe zezowanie, a także jękanie się i zaciananie, które utrudnia kontakty z otoczeniem, czego następstwami jest wzmożone napięcie emocjonalne. To etap naprawdę trudny dla dziecka i jego otoczenia. Charakterystyczny dla tego okresu wysoki i roztrzęsiony timbre głosu. Także często zadawane pytania „Kochasz mnie?” lub stwierdzenia „Nie kochasz mnie już”. Towarzyszy temu potrzeba całkowitego skupiania na sobie całej uwagi rodziców. Często w ramach kompensowania problemów z otoczeniem dziecko tworzy sobie w wyobraźni przyjaciela (co jest niegroźne i świadczy o bogatej, żywej wyobraźni). Na szczęście bliskość i wyrozumiałość rodziców, duże pokłady miłości i cierpliwości oraz wyrozumiałość pozwalają asekurować dziecko w tym okresie rozwoju.

Wiek pięciu lat („anielski pięciolatek”) to czas spokojnego korzystania z posiadanych umiejętności. Zanim dziecko wejdzie w kolejny etap braku równowagi i kryzysu związanego ze zdobywaniem nowych doświadczeń i nowych zdolności – tak około 4-5 miesięcy przed szóstymi urodzinami, do tego czasu zachwyca swoim układnym zachowaniem.

Kryzys sześciolatek ma związek z procesami neurobiologicznymi. W tym okresie w mózgu następują „neurologiczne wielkie porządki”, zostają usuwane połączenia niewykorzystywane, co w zachowaniach dzieci może się objawiać rozchwianiem emocjonalnym, dezorientacją, zmęczeniem. W tym czasie dzieci potrzebują dużo spokoju i akceptacji. Nic złego się nie dzieje – taka przerwa techniczna! Dziecko potrzebuje dużo spokoju, wypoczynku, snu i akceptacji.

Między 5 a 19 rokiem życia wystąpi kilka takich przerw technicznych. To element procesu dojrzewania organizmu. Czas wymierania neuronów, proces usuwania neuronów i szlaków, które nie mają wzmocnienia w doświadczeniach.

Każda komórka w naszym ciele ma zakodowany w DNA program (zwany apoptozą), który po uruchomieniu prowadzi do samozniszczenia się tej komórki. W miarę dorastania, pozostają tylko te połączenia, które są przydatne w życiu – reszta zostaje zniszczona.

Jak zwykle po kryzysie – czas na oddech. W połowie szóstego roku życia pojawia się kilka miesięcy spokoju.

Siedmiolatek są w fazie kryzysu rozwojowego, ale na ogół nie ma on wymiaru dramatycznego. Charakterystyczne jest zwrócenie się dziecka do wewnątrz. Dziecko jest mniej śmiałe (niż jakiś czas temu); ale raczej spokojne i zainteresowane nauką. To czas wchodzenia w obowiązki szkolne. Kryzys bardziej dotyczy rodziców, ponieważ to oni często przeżywają dramatyczniej posłanie dziecka do szkoły oraz utratę autorytetu. Teraz ważniejsze dla dziecka jest to, co powie pani w szkole! (Warto wyjaśnić to

rodzicom i zapewnić, że jest to naturalna faza rozwojowa oraz oczywiście warto razem współpracować, aby zapewnić spójne oddziaływania).

W podobnej fazie są dziewięciolatek. Po okresie ekspansji i dobrego przystosowania **w wieku 8 lat** – znowu następuje regres i zwrot do wewnątrz. Dzieci stają się bardziej lękliwe, nieśmiałe, lekko zdezorientowane. Często może je boleć głowa, nogi, a zwłaszcza stopy.

Warto wiedzieć, że w okresie 6-9 lat także rozwój intelektualny może przebiegać skokowo. W niektórych przypadkach, dziecko, które miało duże kłopoty w rozumieniu, w nauce – nagle, niemal z dnia na dzień, prezentuje określone umiejętności i kompetencje! Dlatego trzeba z dużą wiarą w dziecko i ogromną cierpliwością pomagać dziecku w nauce. Ilość sama przejdzie w jakość – w żaden sposób tego nie przyspieszymy!

Idealny 10-latek to najspokojniejszy okres w rozwoju dziecka. Dziecko ma opanowane mnóstwo umiejętności. Jest miłe, pomocne, pogodne, bardzo samodzielne, zaradne, lubi spędzać czas z rodzicami.

I zbliżamy się do kolejnego kryzysu. **Po ukończeniu 10 roku** życia dziecko przechodzi – pod względem rozwoju psychicznego, ze **stadium operacji konkretnych do stadium operacji formalnych**. Powoli przekracza granice czasu i przestrzeni – granice świata nagle się szeroko rozsuwają, pojawia się pojęcie „początku i końca, przyszłości”. Jest to czas okresu PRZEDORASTANIA. Od około 11 roku życia rozpoczyna się wspaniały, ale bardzo trudny etap dojrzewania – ku pełnej INDYWIDUACJI.

11-18 rok to zmiany biologiczne związane z okresem dojrzewania. Końcem fazy pokwitania jest osiągnięcie pełnej dojrzałości biologicznej, czyli zdolności do dawania życia. W fazie drugiej pojawiają się zmiany psychiczne w obrazie własnej osoby. Kształtuje się tożsamość, co jest podstawowym osiągnięciem tej fazy. Pojawia się zdolność do decydowania sobie kształtuje się odpowiedzialność. Społeczeństwo daje młodej osobie moratorium, czyli taki okres oczekiwania, kiedy może eksperymentować i sprawdzać się w różnych rolach.

Między 11 a 14 rokiem życia następuje intensywny wzrost, który osiąga apogeum w wieku 12 lat u dziewcząt i 13 u chłopców – a wraz z nim intensywnie bóle wzrostowe, okresy ogromnego zmęczenia, dezorientacji. Do tego dochodzi oczywiście chaos hormonalny. Dojrzewanie płciowe to priorytet dla rozwoju organizmu! A w praktyce to ogromna zmienność nastrojów (spowodowane skokami dopaminy) – czyli od radości do zupełnego załamania, na przemian słońce i deszcz, a nawet gradobicie.

Okolo 13-14 lat dochodzi do krytyki matek. Uwaga – to naturalny proces rozwojowy, symboliczne zerwanie pępowiny z najważniejszą osobą dla dziecka. Inaczej dziecko nie stanie na własnych nogach.

Okres 15-16 lat, zwany „fazą kosmiczną” – nastolatek boleśnie uświadamia sobie zjawiska nieodwracalne, śmierć, zadaje pytanie o to KIM JESTEM? Jaki to wszystko MA SENS? Przejawia także dużo zachowań ryzykownych. Planuje przyszłość, krytykuje dorosłych i chce zmieniać świat! **Dokładnie tak jak poprzednie pokolenia. Jak ich rodzice.** Można powiedzieć NIC NOWEGO. Oto nowe pokolenie wchodzi do gry, ale chce swojej gry i własnych zasad, a nie odtwarzania świata dorosłych.

Po co są dorośli? Aby pomóc dzieciom przejść bezpiecznie ten trudny okres. Dzieci potrzebują miłości, akceptacji, zapewnienia im bezpieczeństwa i dyscypliny. Paradoksalnie dyscyplina jest potrzebna, aby móc się BUNTOWAĆ, bo bunt jest konieczny. Warto to uświadomić rodzicom, że bunt nastolatków nie jest wynikiem błędów wychowawczych – tylko elementem procesu rozwoju!

Warto przypomnieć, że przez cały okres edukacji wgrzana jest MATRYCA „ZAWSZE SOBIE PORADZĘ”, która zbudowana jest z podmatryc: wiara we własne możliwości, poczucie własnej wartości, inicjatywność, optymizm i odwaga, siła i odporność psychiczna, kreatywność.

Zawartość matrycy zależy więc od mądrego wsparcia dorosłych. Bo wspieranie dziecka w rozwoju nie polega na tym, aby dziecko robiło to, co my – dorośli chcemy, ale na tym by pomagać dziecku robić to, co ono chce i co doprowadza je tam, gdzie ono chce dojść. Po prostu - pomoc, a nie przemoc.

Małgorzata Taraszkiewicz

Kampania „Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci”

Naszym celem jest poprawa jakości życia ludzi w szkole, zarówno nauczycieli, jak i uczniów, w kontekście ergonomicznym.

Ergonomia ma na celu humanizowanie pracy poprzez taką organizację układu: człowiek - maszyna - warunki otoczenia, aby wykonywana ona była przy możliwie niskim koszcie biologicznym i najbardziej efektywnie, co uzyskuje się m.in. poprzez eliminację możliwych dystraktorów różnej natury.

Naszym głównym obszarem zainteresowań jest kondycja bio-psychiczna człowieka, silnie osłabiana przez współczesny styl życia, a przecież fundamentalna dla optymalnego funkcjonowania, uczenia się i rozwoju.

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia – zdrowie nie jest brakiem choroby lub niepełnosprawności, ale stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego oraz społecznego.

Kondycja bio-psychiczna człowieka słabnie. Potrzebne są działania zmierzające do poprawy jakości życia i optymalizacji środowiska, w którym funkcjonują ludzie. Szkoła jako miejsce długofalowych oddziaływań jest najlepszą przestrzenią do modelowania optymalnych zachowań, budowania trwałych nawyków i wdrażania rozwiązań poprawiających i podnoszących jakość życia.

Cechą naszych czasów jest życie w permanentnym pośpiechu, w warunkach nadmiernej stymulacji akustycznej (hałas) i wizualnej (nadmiar informacji wzrokowych: komputer, telewizja, reklamy), spożywanie żywności o niskich wartościach odżywczych (dzieci są przekarmiane, chociaż niedożywione), dochodzi do tego brak ruchu i stale rosnące wymagania. Wywołuje to sytuację przebywania w stanie fizjologicznego stresu! Lekarze biją na alarm: stan zdrowia dzieci jest coraz gorszy: obserwuje się narastającą liczbę tzw. nadwrażliwości, alergii na tle nerwowym, zaburzeń emocjonalnych, w tym nerwicy i depresji nawet u dzieci w wieku przedszkolnym! Ogromna liczba dzieci ma problemy z uczeniem się i zachowaniem, problemy z koncentracją uwagi, podejmowaniem decyzji - czego podstawową przyczyną jest przeciążenie organizmu.

Mimo programów realizowanych w ramach promocji zdrowia w przedszkolach i szkołach – niewiele jest kompleksowych badań kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży, nie ma też badań przesiewowych dotyczących tego obszaru!

Realizowane badania przesiewowe (przez np. Instytut Matki i Dziecka) dotyczą głównie otyłości wśród dzieci i kondycji układu posturalnego (kręgosłup, stopy). Nikt nie bada w sposób kompleksowy kondycji psychofizycznej współczesnego pokolenia przedszkolaków, uczniów, ani ich nauczycieli.

Wszyscy ludzie – a zwłaszcza dzieci, płacą ogromne koszty za funkcjonowanie w warunkach przeciążenia cywilizacyjnego.

Konsekwencje tego stanu już są widoczne. Lekarze, psycholodzy i inne grupy specjalistów zajmujących się kondycją biopsychiczną człowieka – biją na alarm!

Trzeba podjąć zdecydowane działania zmierzające ku poprawie jakości życia – zwłaszcza w przestrzeni z definicji do tego predestynowanych, czyli w szkole.

Czy wiesz, że:

- co drugie dziecko w szkole nie było badane przez okulistę, 40% dzieci nie miało badanej ostrości wzroku.
- 50% uczniów ma problemy ze słuchem! Hałas ma wpływ na funkcjonowanie układu krążenia, układu pokarmowego, układu ruchu, układu dokrewnego i układu nerwowego. Zakres spotykanych w środowisku poziomów dźwięku jest dość rozległy, począwszy od wartości progowych tj. poziomu 0 dB (próg słyszalności) do wartości powodujące fizyczne odczucie bólu – 130 dB (granica bólu). Przy wartościach powyżej 65 dB ma miejsce wyraźne nasilenie stanów irytacji i napięć emocjonalnych (pojawia się reakcja stresowa). Hałas podczas oglądania telewizji lub grach komputerowych wynosi od 80 do 100 dB, taki poziom osiąga też średni hałas na przerwie szkolnej.
- długotrwałe wpatrywanie się w ekrany powoduje m.in.: fiksację oczu (usztynwienie mięśni gałki ocznej), co utrudnia swobodne widzenie oraz oczywiste czytanie tekstów. Może dawać niespecyficzne bóle głowy; usztynwienie mięśni szyi, w konsekwencji niedotlenienie mózgu. Zbyt długie przebywanie przed migocącym ekranem powoduje podrażnienie układu nerwowego, nadpobudliwość; długotrwałe siedzenie bez ruchu wywołuje zaburzenie pracy organów wewnętrznych, zmiany zwyrodnieniowe w układzie kostno-szkieletowym, utrudnia oddychanie i odpływ płynu mózgowo-rdzeniowego; długotrwałe siedzenie bez ruchu utrwała behawioralny wzór reakcji stresowej (płytki oddech, napięte mięśnie ramion, a stały wyrzut adrenaliny i kortyzolu uszkadza trwale organy wewnętrzne).
- Co piąte dziecko w wieku szkolnym jest pod opieką psychologa lub psychiatry.
- Co ósme dziecko ma obniżony nastrój, a wypalenie i depresję diagnozuje się już u dzieci w wieku przedszkolnym.
- W Polsce co roku ok. 70 dzieci w wieku od 10 do 14 lat popełnia samobójstwo i nawet 400 między 15. a 19. rokiem życia. W rzeczywistości liczba ta może być dużo większa. Co roku więc znika jedna szkoła (około 400 dzieci).
- Przeciążenie, chroniczne zmęczenie, wypalenie to problemy, które dotykają życia i dzieci, i dorosłych!



foto. Miryan Art

Świadomość czynników wywołujących obciążenie psychofizyczne to pierwszy krok ku poprawie jakości życia!

Stara to prawda, że lepiej zapobiegać problemom niż je potem leczyć!

Koszty zaniechania są ogromne!

Nagłaśniamy te problemy na dorocznych międzynarodowych konferencjach
www.edukacjainnowacja.pl

A także stale na portalu dla rodziców uczniów i nauczycieli
www.eporadniadlarodzicow.pl

PO PROSTU WŁĄCZ SIĘ!

Wszystkie numery „Mam Dziecko w Szkole” cały czas dostępne są do pobrania na www.eporadniadlarodzicow.pl

To jedyne takie miejsce dla rodziców uczniów i ich nauczycieli!



UWAGA! ZAPRASZAMY SZKOŁY DO PROJEKTU pn. **PRACOWNIE UCZENIA SIĘ**

Już od września 2017 r. uruchamiamy projekt „Pracownie Uczenia się w każdej szkole”, jest skierowany do wszystkich szkół zainteresowanych podwyższaniem efektów kształcenia, czyli uzyskaniu wysokich wyników uczenia się u dzieci i większej satysfakcji zawodowej u nauczycieli.

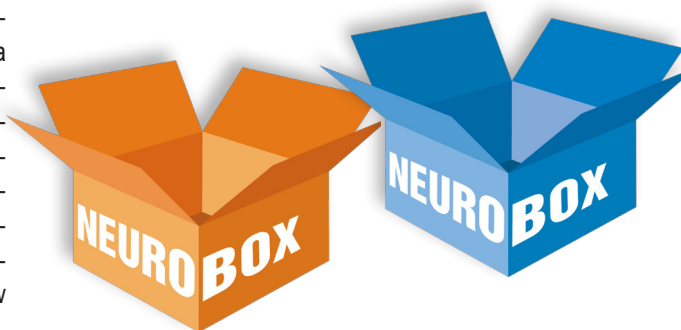
Efekty gwarantowane na 95%!

Zainteresowane szkoły mogą zakupić podstawowy pakiet materiałów do przeprowadzenia warsztatów dla uczniów z zarządzania własnym procesem uczenia się. Ale to nie wszystko, ponieważ każda szkoła, która zakupi pakiet podstawowy ponadto otrzymuje:

- Materiały szkoleniowe dla nauczycieli – gratis!
- Opiekę merytoryczną - konsultacje osobiste z trenerami – gratis!
- Materiały na zebrania z rodzicami – gratis!
- Inspiracje, zaproszenia na ciekawe wydarzenia – gratis!

PAKIET PODSTAWOWY JUNIOR dla klas I-III UCZENIE SIĘ I POSTAWY

materiały do realizacji warsztatów z uczniami nt. zarządzania swoim uczeniem się oraz doskonalenia umiejętności w zakresie współpracy, kreatywności i innowacyjności z elementami terapii Integracji Sensorycznej jako profilaktyki trudności szkolnych i problemów z zachowaniem.



PAKIET PODSTAWOWY dla klas IV-VIII UCZENIE SIĘ I ROZWÓJ OSOBISTY

materiały do realizacji tematyki z zakresu doradztwa edukacyjno-rozwojowego i przeprowadzenia warsztatów z uczniami na tematy z tym związane (np. efektywne uczenie się, zarządzanie własnym procesem uczenia się; rozpoznania samego siebie - swojego potencjału, zdolności i talentów oraz doskonalenia umiejętności w zakresie współpracy, kreatywności i innowacyjności).

ZAWARTOŚĆ podstawowa: materiały dla nauczyciela pobierane on-line; w tym: przewodnik dla nauczyciela, plansze, Karty OSU, Karty Działania oraz scenariusze warsztatów na 15 g. i materiały do skopiowania dla uczniów.

ZAWARTOŚĆ podstawowa: materiały dla nauczyciela pobierane on-line; w tym: przewodnik dla nauczyciela, plansze, Karty OSU, Karty Działania, Karty Coachingowe oraz scenariusze warsztatów na 15 g.; materiały do skopiowania dla uczniów.

- Ponadto:
- ➔ podpowiedzi jak stworzyć Pracownię Uczenia się w szkole i w co je można wyposażyć?
 - ➔ inspiracje na godziny wychowawcze i spotkania z rodzicami
 - ➔ otwarte webinary
 - ➔ **Pakiety Dodatkowe**, a w nim m.in. scenariusze:
 - na integrację grupy, antymobbingowe i budujące dobre relacje
 - na wyjazdowe „zielone szkoły” (z budowaniem różnych kompetencji)
 - na warsztaty z doradztwa edukacyjno-zawodowego

Bycie uczniem w szkole można porównać do wykonywania pracy: zawód-uczeń. Jak do każdej pracy trzeba być odpowiednio przygotowanym: wyposażonym w wiedzę o samym procesie uczenia się, w narzędzia uczenia się i wiedzę o sobie samym... Tylko wtedy uczeń staje się aktywnym uczestnikiem własnej edukacji, w dodatku zaradnym edukacyjnie i odpowiedzialnym za jego wynik. Pomóż uczniom opanować tajniki zawód – uczeń i pomóż im poznać samych siebie!

Jesteś zainteresowany?

Napisz do nas e-mail: mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl Wyślemy szczegółowy opis i informacje.