

# MAM DZIECKO W SZKOLE

styczeń  
2017

1

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

## W NUMERZE:

Dziecku w każdym wieku potrzebne są jasne reguły gry!

Grunt to dobre wychowanie str. 2

Zagrajmy razem

BINGO

str. 3

Czy życie pod presją ma sens?

Dajmy dzieciom święty spokój! str. 8

Wspólne czytanie i krzątanie się w kuchni

Rodzinny konkurs

kulinary

str. 9



*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*

**Wszystkim Rodzicom, Dzieciom i ich Nauczycielom  
życzymy wszystkiego dobrego na cały 2017 rok.**

*Wielu dobrych zdarzeń, ciekawych historii, miłych niespodzianek, poczucia humoru  
i wiary w samych siebie... Pamiętajmy, że życie to nie tylko ciężka praca i nauka.  
Życie to przede wszystkim rozwój, codzienna praca nad sobą, budowanie dobrych relacji,  
wzmacniania więzi z tymi, których kochamy i którzy są obecni w naszym życiu.  
Codziennosc to nieustanne lekcje – więc życzymy i Państwu i sobie,  
abyśmy umieli z nich skorzystać.*

*Najważniejsza rzecz to zdrowie – zatem dbajmy o nie! I zawsze też przyda się trochę szczęścia!  
Prosimy przyjąć serdeczne, ciepłe życzenia od całego Zespołu „Mam Dziecko w Szkole”  
i niech Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci towarzyszy nam na co dzień!*



**WIELKA GRA**  
O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI

**Zapamiętaj to wreszcie!**

**Zapraszamy na Webinar  
13 stycznia (piątek), godz. 17.00-18.30**

**Najważniejszy element  
procesu uczenia się  
to zapamiętywanie.**

Można oczywiście wkuwać całe wieki i uczyć się na pamięć... ale po co? Lepiej wykorzystywać metody kreatywne i zapamiętywać bezwysiłkowo. W czasie seminarium m.in. dowiesz się jakie są rodzaje pamięci, poznasz nietypowe (bo rzadko używane w szkole) sposoby zapamiętywania informacji. Odpowiemy na pytanie dlaczego nauczyciele tyle wiedzą, a uczniowie – nie? Podpowiemy także w jakim klimacie pamięć działa najlepiej.

Szczegóły w AKTUALNOŚCIACH  
na [www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)

# Grunt to dobre wychowanie

Pewnie nie raz zastanawiasz się czy dobrze wychowujesz swoje Dziecko? Może ktoś kiedyś zwrócił Ci uwagę, że robisz coś, co nie mieści się w kanonie bycia dobrym rodzicem lub Twoje dziecko nie zachowuje się tak jak trzeba? Pytanie co i jak trzeba? I jak powinno się dobrze wychowywać?

**Dobre wychowanie to konsekwentne realizowanie jakiejś koncepcji rodzicielskiej, która u swoich podstaw ma godne traktowanie dziecka. Bo jak może być inaczej?**

Obecnie propagowane są różne style wychowawcze od permissywności (całkowitego pozwalania na wszystko) do koncepcji autorytarnych. Niezwykle popularne są propozycje Tracy Hogg, Deborah Carrol, Stella Reid i innych „super niań”.

Coraz bardziej znany staje się nurt „rodzicielstwa bliskości” dr. Williama Searse’a i powoli wchodzi do Polski nurt ekorodzicielstwa.

Większość koncepcji podkreśla rolę zabawy w rozwoju, rolę wartościowych bodźców rozwojowych oraz pokazuje jak budować więź, poczucie bezpieczeństwa i stabilne poczucie własnej wartości.

Podstawą dobrego wychowania dziecka jest kształtowanie własnej koncepcji rodzicielskiej w sposób jasny i klarowny dla dziecka. Wprowadzane normy i zasady muszą być znane wszystkim domownikom i nie powinno być od nich wyjątków. Dziecku w każdym wieku potrzebne są jasne reguły gry. Gdy zasady zbyt często się zmieniają lub sytuacji wyjątkowych jest więcej niż tradycyjnych - powstaje chaos. Trudno wymagać od dziecka, aby samo pilnowało zasad. Precyzyjne budowanie zasad i rytuałów pozwala uniknąć nonsensów. Zabraniając dziecku swobodnie skakać lub biegać po mieszkaniu - działamy wbrew jego naturalnym potrzebom rozwojowym, a zabraniając śpiewać sobie pod nosem - być może hamujemy rozwój jego talentu.

- Przyglądaj się swojemu dziecku z zaciekawieniem, odkrywaj w nim talenty i predyspozycje, szanuj je i komunikuj się z nim bez przemocy (polecamy lekturę „Porozumienie bez przemocy” autorstwa Martina Rosenberga, a także książki Gordona Thomasa i Faber Mazlish).

- Bądź wobec niego uczciwy, autentyczny oraz pełen ciepła i serdeczności - jeszcze nigdy miłość i czułość nikomu nie zaszkodziła!

- Chcąc dobrze wychować swoje dziecko - zadaj sobie pytanie: co jest według Ciebie dla niego najważniejsze.

- Czy chciałbyś, aby dziecko czuło się swobodnie w wyrażaniu siebie, swoich talentów, czy ważniejsze jest dla Ciebie zaradność, punktualność?

- Jaki dajesz dziecku obszar do ćwiczenia wyborów, do popełniania błędów.

- Kim już jest Twoje dziecko i co w nim jest wspaniałego?

## O wzmacnianiu pozytywnym, czyli przyłapywaniu na tym, co dziecko robi dobrze!

**Wielu rodziców wielokrotnie zwraca uwagę dziecku, gdy ono zrobi coś nieprawidłowo... W efekcie tego skupiamy się na zachowaniu niepoprawnym i paradoksalnie je wzmacniamy.**

Jeśli chcemy uzyskać zmianę na lepsze – zamiast podkreślać to, co w zachowaniu dziecka jest nie tak, jak chcemy, powinniśmy podkreślać te sytuacje, kiedy dziecko zachowuje się dobrze.

Każdy z nas lubi być chwalony! Nikt nie lubi uwag, wymówek, nieustannej krytyki.

**Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko uczyło się efektywnie dobrych zachowań – doceniaj każdy ich przejaw!**

Możesz docenić staranie w różnorodny sposób. Pamiętaj, że niewerbalne uznanie jest często więcej warte niż słowa.

Możesz zatem:

- dotknąć lub poklepać ramię, gdy zauważysz, że dziecko się stara
- przytulić lub dać buziaka
- uśmiechnąć się i puścić oko
- powiedzieć „oj, cieszę się, że to zrobiłeś”

- powiedzieć „dziękuję, że mi pomogłeś”
- krzyknąć „ jak pięknie posprzątałeś pokój, jestem zachwycony”

Formułując pochwałę pamiętajmy, żeby powiedzieć o uczuciu jakie w Tobie wywołuje dane zachowanie (pozytywne wrażenie oczywiście) oraz podkreślić czynność, dzięki której dziecko chwalimy.

- ♥ Napisać liścik karteczkę „dziękuję” lub z zabawnym określeniem „dla wspaniałego pakowacza naczyń do zmywarki wielkie bravo! i cmok”.

- ♥ Znaleźć inny sposób docenienia np. „tak się cieszę, że pomogłeś posprzątać pokój, że mam ochotę zrobić coś z Tobą razem...”

**Wzmacnianie pozytywne to nie bałwochwalcze mówienie, że wszystko jest wspaniałe. Docerń to, co faktycznie się udało i docerń starania dziecka!**

Pamiętaj, że dziecko nie ukończyło kursów dla dyplomatów, ani kursów dla wzorowej pani domu. Dopiero się wszystkiego uczy. Uczy się także – od Ciebie, jak może być traktowane przez innych.

Zuzanna Taraszkiewicz

Każdy ma swój sposób na efektywną naukę  
Wiemy, jak go znaleźć!

 indywiduallyni.pl



# BINGO OPTYMISTYCZNE

Dobrze Ci idzie?	<b>Czy mogę Ci w czymś pomóc?</b>	Przepraszam Cię, trochę mnie nerwy poniosły	Cieszę się, że próbujesz
<b>BRAWO TY!</b>	Wspaniale, że pytasz	<b>JESTEM Z CIEBIE DUMNA!</b>	<i>Wierzę, że ci się uda</i>
<i>Pomóż mi proszę teraz...</i>	<i>Dobre pytanie!</i>	Czy chcesz, żeby ci pomóc?	<b>Za chwilę chętnie Cię posłucham, dobrze?</b>
Z każdym krokiem jesteś bliżej celu	<b>Masz prawo nie wiedzieć. Nie jesteś uczniem!</b>	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?	<b>Dobrze, że jesteś!</b>	<b>I tak Cię Kocham!</b>

## 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!**

# Jak poznać czy dam radę?

Kiedyś oburzałem się, że „nieznajomość prawa nie zwalnia z jego przestrzegania”. Tymczasem niestety dotyczy to wszelkich praw, nie tylko wymyślonych przez ludzi. Dlatego warto znać prawa, rządzące Twoją wiarą w siebie – wtedy będziesz wiedzieć, czy i kiedy możesz na siebie liczyć.

- Nie oceniaj swoich możliwości po dotychczasowych wynikach. To oczywiste, że nie wszystko Ci wychodzi. Jednak gdybyśmy na podstawie nieudanych podejść mieli się poddawać, nigdy nie nauczylibyśmy się chodzić ani mówić.

- Nawet wątki mięśnie da się rozwinąć. Siła woli, odwaga i determinacja większości z nas nie przyszły same. Ci, którym ich zazdrościmy, nie urodzili się z nimi, tylko ćwiczyli je – za każdym razem, kiedy mieli ochotę się cofnąć. Nie zawsze zresztą na własne życzenie

- „Nie mogę” to rzecz względna, o czym wiedzą, na przykład, ludzie, którzy rzucili się do płonącego domu ratować swoje dziecko. Często wcześniej nie posądzaliby siebie o taką odwagę.

Bardzo długo zazdrościłem ludziom, którzy w trudnych sytuacjach umieli wykazać się odwagą, siłą albo zdecydowaniem – z bajki, z której pochodzę, wyszedłem z przekonaniem, że ja takich cech nie posiadam. Myślałem, że takim trzeba się urodzić. Pierwszy raz przyszło mi do głowy, że tak nie jest, kiedy – chcąc uchronić się od przymusowego poboru do wojska dzięki olimpiadzie przedmiotowej, dającej indeks na uczelnię – przez cały rok w pocie czoła uczyłem się do tej olimpiady. Nie chciało mi się często, traciłem wiarę w sens tego wysiłku, myślałem, że i tak nic z tego nie będzie – ale jakoś nie poddałem się. Wreszcie przyszedł ten dzień. Nie było jeszcze internetu, więc trzeba było pojechać na uczelnię i sprawdzić wyniki, wywieszane w szklanej w gablotce. W olimpiadzie startowało kilkadziesiąt tysięcy młodych ludzi. Kiedy znalazłem na liście swoje nazwisko, serce na chwilę mi stanęło. Na te tysiące uczestników, byłem dwudziesty drugi. Indeksów było równo 20...

Pamiętam swoje pierwsze dwie myśli. Jednej nie wypada mi tutaj przytaczać... Druga myśl: jednak nie myślałem, iż zajdę aż tak daleko. Wprawdzie na studia się nie dostałem, ale wyprzedziłem tysiące ludzi i wiedziałem, że to efekt pracy, a nie trafu. Kiedy tę pracę zaczynałem kilka miesięcy wcześniej, tak naprawdę nie bardzo wierzyłem, że dam radę. Przyszła mi do głowy także myśl trzecia: jeżeli doszedłem tak daleko, następnym razem trzeba po prostu postarać się bardziej. Jednak da się... i nie jest

to kwestia urodzenia ani szczęścia! Zacząłem wierzyć, że ja też mogę dokonać czegoś, co wydawało mi się wcześniej niemożliwe. Nawet nie rozumiałem, że właśnie w mojej głowie dokonał się jeden z największych życiowych przełomów – **uwierzyłem, że mogę więcej, niż mi się w tej chwili wydaje!**

Od tego czasu dokonałem rzeczy niemożliwych tyle razy, że przestałem używać tego słowa. Brian Tracy używa bardzo trafnego porównania: kiedy Twoje dziecko uczy się chodzić, ale ciągle się przewraca, po której wyrotce poddasz się i machniesz ręką – **e tam, dajmy sobie spokój, nic z tego nie będzie...?** Dlatego nie oceniaj swoich możliwości, swojego potencjału, po tym, czego dotąd nie udało Ci się osiągnąć. Zawsze da się przesunąć granicę. Co ciekawe, łatwiej jest nam to zrobić, kiedy inni już tego dokonali, chociaż na logikę to, że ktoś inny coś zrobił, bezpośrednio nam nie pomaga. Zmienia tylko trochę moje NASTAWIENIE.

**W drodze przez życie nie zatrzyma Cię nic – poza Tobą samym.**

Przez dziesięciolecia wierono, że człowiek nie jest w stanie przebiec jednej mili (1.6km) w czasie poniżej 4 minut. Dopiero w 1954 roku Roger Bannister złamał tę granicę, przebiegając jedną milę w czasie 3:59, a w ciągu następnego roku zrobiło to kolejnych 20 biegaczy! Tylko dlatego, że już wiedzieli, że się da. Do dzisiaj tę magiczną granicę przekroczyło aż 20 000 ludzi, w tym nawet licealiści. Jedyna różnica między Tobą, a Rogerem Bannisterem polega na tym, że on swoich możliwości nie ograniczał do tego, co uważał, że się da.

Daj sobie i światu szansę – jeśli nie wierzysz w siebie, to spróbuj podać jeden powód, konkretny i najlepiej spisany, dla którego w danej sprawie w siebie nie wierzysz. Na pewno nie będzie to powód, związany z samą sprawą, a będzie – z Twoim wewnętrznym nastawieniem, czyli Twoimi emocjami.

**Emocje można i trzeba ćwiczyć jak mięśnie** – mówi Tony Robbins. W fenomenalnej książce *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Roy Baumeister i John Tierney przytaczają szereg poważnych badań, z których wynika, że siła woli to konkretny, mierzalny i dający się zlokalizować w mózgu wydatek energii. Innymi słowy – siła woli, to konkretny wysiłek mózgu. Spala energię i jak każdy wysiłek – im częściej się go wykonuje, tym jest łatwiej. Siła woli to decyzja, że zrobisz coś wbrew swoim chęciom.



Z badań prowadzonych m.in. na 1000 dzieci w Nowej Zelandii, obserwowanych przez 32 lata, wynika dalej, że siła woli, czyli samokontrola, to czynnik najbardziej ze wszystkich determinujący życiowy sukces. Niezależnie od tego, czego ten sukces dotyczy. To ważniejsze niż warunki zewnętrzne, inteligencja, zdrowie itd.

Siłę woli da się ćwiczyć i każdy, kto ma ją dobrze rozwiniętą, musiał ją w jakimś stopniu wyćwiczyć. Kiedy w 2008 roku straciłem pracę i przez kilka lat musiałem walczyć o przetrwanie każdego dnia, codziennie czułem, że dłużej nie dam rady, ale codziennie szedłem dalej, pomimo tego uczucia. Po pewnym czasie przywykłem do niego trochę jak do irytującego krewniaka, który przyjechał do Ciebie w odwiedzinach, a teraz nie za bardzo zbiera się wynieść. Zacząłem ignorować to odczucie i z każdym dniem widziałem coraz bardziej, że to tylko PRZEKONANIE. Nawyk myślenia

o sobie i swoich (nie)możliwościach, który słabnie, jeśli przekornie po prostu go zignorujesz. Właśnie tak zrobił Roger Bannister. Czyli: robisz swoje – to co potrzeba, a Twój brak wiary w siebie w pewnym sensie nie ma tu nic do rzeczy – chyba, że go posłuchasz.

Kiedy przyjdzie Ci do głowy nie mogę, po prostu dodaj na końcu znak zapytania. To prosty, ale skuteczny sposób, aby zrobić krok naprzód. Tony Robbins zapytał kiedyś na jednym ze swoich szkoleń – kto zdecydowałby się rzucić w pław do jeziora pełnego krokodyli, aby uratować milion dolarów z domu, pływającego na wyspie po środku. **W życiu**, pomyślałem sobie wtedy. **A gdyby nie chodziło o milion dolarów, tylko o Twoje dziecko, które tam zostało...?**, zapytał wtedy Tony. A gdyby chodziło o Twoje...? Czy na pewno, na sto procent, wiesz, czego nie możesz?

## ZADANIA DO WYKONANIA

<ul style="list-style-type: none"> <li>Przypomnij sobie jakąś sytuację, kiedy cofnąłeś/łaś się w ostatniej chwili, bo uznałeś, że nie dasz rady.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na skali od 0-10, gdzie „0” oznacza „wcale”, a „10” oznacza „na pewno”, na ile to przekonanie było uzasadnione? Co by się stało, gdybyś jednak się wtedy nie cofnął/cofnęła</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spróbuj napisać na kartce, krótko, z czego wynikało przekonanie, że nie dasz rady. Jeśli próbujesz coś zapisać, dużo łatwiej zauważysz luki w logice albo niespójności swojego myślenia, bo nie liter nie dopowiadasz emocjami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kiedy taka sytuacja pojawi się następnym razem i przyjdzie Ci znowu do głowy nie mogę, dodaj w myśli po tych słowach znak zapytania i zobacz, co się stanie. Powodzenia!</li> </ul>

Krzysztof Litwiński krzysztoflitwinski.pl

# Edukacja muzyczna na smartfonie i tablecie

Zapraszamy do serwisu edukacyjnego Muzykoteka Szkolna, która jest prowadzona przez Narodowy Instytut Audiowizualny.

Znajdziesz tu m.in. cykl komiksów opartych na librettach najslawniejszych oper, kilkaset utworów muzycznych, sylwetki kompozytorów, gry i zabawy, ćwiczenia do nauki nut czy lekcje polskich tańców narodowych. W przygotowaniu są również zajęcia dotyczące kształcenia słuchu i podstaw prowadzenia chóru.



Ilustracje Andrzeja



W serwisie znaleźć można ponadto cykl filmów „Gra miejska” w reżyserii dokumentalisty Piotra Stasika, w których uczniowie szkoły podstawowej w niekonwencjonalny sposób poznają świat instrumentów i różnych brzmień, gimnazjaliści szukają harmonii w zgiełku miasta, a licealiści wkraczają w nieznaną świat muzyki najnowszej i poznają współczesnych kompozytorów.

Muzykoteka Szkolna wprowadza także w świat rockowego instrumentarium (cykl „Szkoła rocka”) i instrumentów historycznych („Barokowe lekcje”) oraz prezentuje instrumenty muzyki tradycyjnej – od suki biłgorajskiej do fideli płockiej. Jest także specjalnie opracowany „Kanon Muzykoteki Szkolnej” zawierający 130 najważniejszych w historii muzyki utworów.

Dostęp do serwisu jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji ani logowania, ze wszystkich zamieszczonych w nim treści, w tym także filmów i nagrań audialnych, w ramach działań edukacyjnych można korzystać bez ograniczeń.



# Przestrzeń do zmian

**Każdy, także dziecko i nastolatek, może rozwiązywać problemy i dokonywać korzystnej zmiany, ale ciężko jest dokonywać tego samego. Uczennice i uczniowie, a także całe społeczności sześcioro Szkół z mocą zmieniania świata (Ashoka**

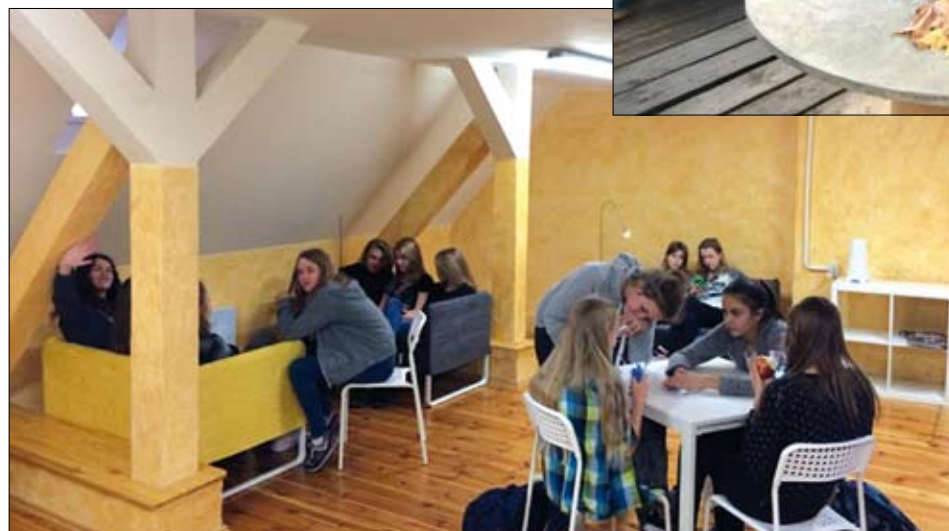
**Chan-gemaker Schools), mają szczęście, bo rozwijają się otoczeni przez sprzyjających im ludzi, ale i sprzyjającą im przestrzeń.**

Przestrzeń szkoły odwzorowuje jej ducha, a nieustanne wprowadzanie w niej zmian pozwala uczniom ćwiczyć się w transformowaniu, przekształcaniu i dostosowywaniu. Janusz Włodarczyk napisał: Edukacja jest rzeczą zbyt poważną, by pozostawić ją (jedynie) nauczycielom, zdrowie – by zdecydowali o nim (wyłącznie) lekarze, architektura... zanadto ważna, jako otaczająca nas wszystkich przestrzeń, by zdecydowali o niej (tylko) architekci. W Szkołach z mocą zmieniania świata dodają: warto by współdecydowały też i dzieci.

*- Mamy w szkole skrzynkę inspiracji, taką urnę, do której możemy wrzucać swoje pomysły. Został tam wrzucony pomysł na ścianę, która została pomalowana farbą tablicową – Matylda Jelonek, uczennica z Gimnazjum nr 1 w Gdyni. – I ta tablica została stworzona tutaj. Na przerwach przychodzimy, rysujemy sobie. Możemy zainspirować innych uczniów jakimś rysunkiem, przekazywać sobie informacje, wiadomości – dopowiadają uczennice. Uczniowie sami też wypracowali regulamin korzystania z tablicy i są za nią odpowiedzialni.*



W Gimnazjum nr 1 jest też sala bez drzwi, w której uczniowie mogą poleżeć na kanapach i zrobić sobie herbatę oraz zaadaptowano poddasze, jako przestrzeń gier, w której to wspólnie uzgodniono, że nie korzysta się z telefonów komórkowych.



W Szkole No Bell uczniowie mogą się bujać. Dlaczego dziecko się buja? Bo jego mózg szuka stymulacji. Bo dziecku jest niewygodnie. Bo szuka drogi do aktywizacji układu przedsionkowego mózgu. Wbrew pozorom bujanie się to po prostu naturalny odruch świadczący o potrzebie pobudzenia i niewygodnej pozycji ciała. To sygnał nudy, dyskomfortu i zmęczenia organizmu. Bujają się nie tylko na piłkach z zestawu "Happy Team", ale mogą też zawsze obrócić ławkę i zrobić z niej najprawdziwszy bujak. Dzieci prze-suwają ławki dowolnie, by swobodnie pracować w grupie, albo, żeby chwilę odpocząć.



Przestrzeń w Ashoka Changemaker Schools jest odmienna w każdej ze szkół. W Zespole Szkół w Radowie Małym na korytarzach i w salach stoją stare meble, które uczniowie poddawali renowacji na zajęciach, w Szkole Podstawowej nr 4 w Ełku rośnie drzewo budowane z dobrych uczynków, natomiast w Szkole Podstawowej w Konarach na korytarzach rozrysowane są pola do gier i zabaw. Odmienne rozwiązania łączy podążanie w kierunku odławkowania klas i pozostawienia dzieciom odpowiedzialności za przestrzeń, w której spędzają olbrzymią część swojego życia. Niech mają na nią wpływ i mogą ją zmieniać.

**Martyna Rubinowska**

*Koordynatorka programu Szkoły z Mocą (Changemakerschools), Ashoka Polska.*



## INSPIRACJE

W **Gimnazjum Publicznym im. Olimpijczyków Polskich w Stawigudzie** uczniów codziennie wita nowy „potykacz” - sentencja motywacyjna wypisana kredą na małej tablicy. W wielu szkołach są motywatory i ciepłe słowa zachęty wypisane na drzwiach do szkolnych klas...

**Zapraszamy do nadsyłania zdjęć takich wspierających wynalazków – będziemy je pokazywać ku inspiracji!**

**Wszystkich zachęcamy do zastosowania się do zadania poniżej.**

Zamiast podkreślać  
trudności i problemy  
spróbuj dziś (i jutro, i pojutrze...)  
wyolbrzymiać dobro,  
radość i szczęście!

# Dajmy dzieciom święty spokój!

**Ale kto to potrafi? Gdy rodzice są... pod nieustanną presją otoczenia, szkoły, skoncentrowaną akcją telewizji, prasy i reklam, natłokiem zabawek i programów edukacyjnych, naciskiem na budowanie karier i ścieżek rozwojowych swych dzieci od ich najmłodszych lat, idei dodatkowej stymulacji intelektualnej, naciskiem na wyścig do lepszej przyszłości, który zamienia się w produkcję „geniusza”. Kto potrafi powiedzieć NIE takiej lawinie i takiej perspektywie?**

Ile trzeba odwagi, wiedzy i zdecydowania by się takim naciskom przeciwstawić, by pozwolić dziecku na zabawę, rozwój i indywidualność, na dzieciństwo realizowane w swobodzie i gronie rówieśników, w społeczności, bez dramatycznego, indywidualnego wyścigu o iluzoryczną przyszłość. Carl Honore w swojej książce „Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój” epokę, w której żyjemy określa jako czas życia pod presją. Píše o wieku zarządzania dziećmi, o kulturze/cywilizacji produkcji dzieci. Powszechna presja wywierana na rodziców przez otoczenie by inwestowali w swoje dzieci, tak jak w biznes. By patrzyli na nakłady i efekty wciąż porównując wyniki własnych dzieci z osiągnięciami innych. Wielość zajęć dodatkowych, gęsto zapisany grafik i terminarz powoduje, że dziecko od najmłodszych lat jest włączane w wyścig do kariery.

Autor zdecydowanie twierdzi, że warto oddać dziecku dzieciństwo. Warto a nawet trzeba dać dziecku wolność, miłość i czas. Nie gadzety, zabawki i zajęcia rozwojowe przygotowywane i prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów. W tym kontekście podtytuł książki („Dajmy dzieciom święty spokój!”) brzmi jak hasło do rewolucji w zakresie wychowania i edukacji. I takim rewolucyjnym hasłem właśnie jest! Carl Honore w poprzedniej (pierwszej) swojej książce zatytułowanej Pochwała powolności zwracał uwagę na przymus pośpiechu i nacisku na osiągnięcia. Proponował zastanowić się nad sensem takiego zachowania, sugerując że wartość może tkwić w zupełnie innym. W drugiej swojej książce, z mocnym tytułem Pod presją analizuje współczesny świat z jego dążeniem do włączania dziecka w wyścig do świata dorosłych, do świata gdzie liczą się wiedza i umiejętności ale gdzie miejsce dla najlepszych musi być wywalczone ogromną pracą od dzieciństwa, a nawet wcześniej, nawet w wieku prenatalnym. Wskazuje na presję, jakiej ulegają rodzice, którzy już noworodki a nawet dzieci nie narodzone poddają różnorodnej stymulacji bodźcami „rozwojowymi”. Presja jest ogromna, wyścig wszechobecny a media i otoczenie napierają z nowymi pomysłami, modami i tendencjami. Bo świat (podobno) wymaga by dziecko było zaprogramowane na rozwój, umiejętności i sukces.

A jednak obserwacje i badania zebrane przez autora przeczą tej idei. Dzieci poddane presji dorastają na sfrustrowane, znerwicowane i pozbawione społecznych umiejętności nastolatki, a następnie stają się wyalienowanymi dorosłymi. Taka produkcja superdzieci przynosi im i społeczeństwu wielką szkodę! Dzieci nie poddane presji sukcesu, takie które rozwijają się

poprzez zabawę, zgodnie z rytmem dzieciństwa, wyrastają na szczęśliwsze, lepiej przygotowane do życia w społeczeństwie, zaangażowane w swoje pasje, akceptują siebie i swoje dokonania a także swoje porażki lub niepowodzenia. Potrafią się cieszyć z tego co robią. I, co zaskakujące, w szkole szybko wyprzedzają w dokonaniach i sukcesach te dzieci które straciły dzieciństwo. Warto wraz z autorem przeanalizować co się dzieje z młodym umysłem poddanym presji, co się dzieje z dzieciństwem, co się dzieje z wrażliwością i fantazją wieku dziecięcego, który presja zamienia w produkcję geniuszy a tak naprawdę dostarcza społeczeństwu jednostki chore i zagubione.

Co ciekawe, sam autor przyznaje iż ulega tej presji, gdy na wywiadówce w szkole słyszy pochwałę swego dziecka to z przerażeniem dostrzega u siebie cały proces myślowy, by taką pochwałą (np. za rysowanie) od razu zamienić na ścieżkę kariery syna. W pierwszym odruchu dorosły myśli od razu o sukcesie a dziecko nie ma tu nic do powiedzenia. Carl Honore na szczęście słyszy głos swego dziecka: „Pozwólcie mi po prostu rysować, pozwólcie mi się bawić!” i ten głos wolności akceptuje. Ten głos mocno promuje. Nie oznacza to jednak, że zaleca oddanie dzieciom pełnej swobody. Ależ nie. Poleca oddanie dzieciom dzieciństwa. Czasu, gdzie młody człowiek doświadcza samodzielnie i ma możliwości zdobywania własnej wiedzy i o życiu. W dobrym, akceptującym ale i wymagającym otoczeniu.

„Pod presją” Carla Honore to cenna pozycja, napisana lekko i z poczuciem humoru, z dystansem ale z rzetelną obserwacją rzeczywistości, a także z grozą wylaniającą się z dziesiątków przykładów i opisów współczesnych zachowań dorosłych wobec dzieci. Dorosłych poddanych presji zarządzania dziećmi, presji programów i naukowych idei, że inwestycja w

dzieci stworzy z nich dorosłych przygotowanych do życia w bardzo wymagającym świecie. To szereg obserwacji i badań, które przeczą tym sugestiom.

Warto przeczytać i zastanowić się, jak traktujemy własne dzieci, jak na nie patrzymy, czego od nich oczekujemy, czy mają w nas wsparcie czy poddane są rygorom i presji. Czy wiemy co lubią i chcą czy też my wiemy lepiej czego im potrzeba?

**Jarosław Budnicki**

*Carl Honore*  
*„Pod presją.”*

*Dajmy dzieciom święty spokój”*  
*Wydawnictwo Drzewo Babel, 2011*



## WEBINARZY DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

**13 stycznia (piątek), godz. 17-18.30**

→ Zapamiętaj to wreszcie!

Najważniejszy element procesu uczenia się to zapamiętywanie. Można oczywiście wkuwać całe wieki i uczyć się na pamięć... ale po co? Lepiej wykorzystywać metody kreatywne i zapamiętywać bezwysiłkowo. W czasie seminarium: dowiesz się jakie są rodzaje pamięci, poznasz nietypowe (bo rzadko używane w szkole) sposoby zapamiętywania informacji, odpowiemy sobie też na pytanie dlaczego nauczyciele tyle wiedzą, a uczniowie – nie? Podpowiemy także w jakim klimacie pamięć działa najlepiej.

**24 lutego (piątek), godz. 17-18.30**

→ Czym jest indywidualny styl uczenia się?

Każdy z nas uczy się nieco inaczej, bo ma inne ISU (indywidualny styl uczenia się). Każdy ma w tym obszarze swoje preferencje - zarówno dorośli, jak i dzieci (uczniowie). Jeśli uczymy innych, trzeba koniecznie znać swój wzór ISU, aby być czujnym i nie narzucać własnych preferencji uczniom. Warto także poznać ISU uczniów, zwłaszcza tych, którzy mają kłopoty z uczeniem się w szkole. W czasie seminarium: porozmawiamy o tym czy uczenie się w szkole jest procesem naturalnym czy sztucznym, poznamy sylwetki osób z różnymi ISU, pokażemy podstawowe konflikty w ramach różnych stylów uczenia się, podpowiemy co można robić, aby dać wszystkim równe szanse.

**24 marzec (piątek), godz. 17.00-18.30**

→ Stresowi już dziękujemy!

Takie czasy, że stres płynie do nas ze wszystkich stron. Psychosomatycy mówią coraz głośniejsze o przeładowaniu sensorycznym współczesnego człowieka.

Brzmi groźnie, ale co to jest? Warto się zgłębić w temat i poznać podstawowe i te nieco dziwne źródła stresu, jak np. smog akustyczny czy wizualny. W czasie seminarium: opowiemy co to jest stres, skąd się bierze przeładowanie sensoryczne, jak można wzmacniać swoją siłę i odporność psychiczną na co dzień, jak dbać o kondycję psychofizyczną dzieci/uczniów?

Więcej informacji i szczegóły w dziale Akademia dla Rodziców na: [www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)



# Bajka kulinarna „Wypieczone Święta”

Macie może wrażenie, że czas przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia gna jak szalony, przemykając między sklepowymi półkami, stronami z najlepszymi przepisami a portalami z zabawkami? Chcemy wszystko dopiąć na ostatni guzik, nadać świątecznemu czasowi „magiczności” i całkiem przez przypadek... przegapiamy to, co najważniejsze.

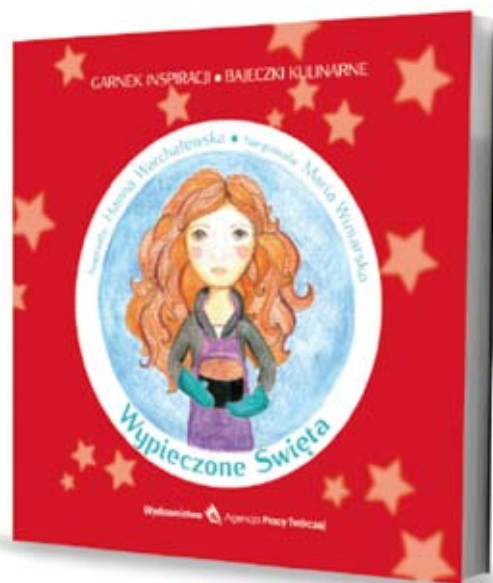
**Czas spędzony razem w te Święta będzie najpiękniejszym prezentem!**

Poznajcie rodzinę Kucharskich i spróbujcie z nimi poczarować w kuchni. Ruda Helenka, jej brat Antek przygotowują się razem z babcią do bożonarodzeniowej kolacji. Dołączcie do nich organizując zajęcia kulinarne wokół tradycji gwiazdkowych lub wykorzystajcie bajkę do świątecznych przygotowań w domu.

W bajeczce WYPIECZONE ŚWIĘTA znajdziecie:

- świąteczne opowiadanie do czytania podczas zajęć lub niezależnie od nich
- przepis kulinarny na pyszną i łatwą szarlotkę do przygotowania z razem z małymi kuchcikami
- gotowe zadania i zabawy, które wzbogacą i urozmaicą prowadzone zajęcia.

Autorkami historii, zadań i ilustracji są trzy kobiety, które postanowiły spełniać swoje marzenia i dzielić się swoimi talentami. One również spotkają się ze swoimi (i cudzymi też) dziećmi w kuchni i będą wyczarowywać świąteczną atmosferę.



Bajkę „Wypieczone Święta” kupicie na [www.bajkikulinarne.pl](http://www.bajkikulinarne.pl)  
Zajrzyjcie też do nas na [www.facebook.com/InspiracjeNauczanki](http://www.facebook.com/InspiracjeNauczanki)

## KONKURS

Zawsze znajdzie się dobra okazja, aby razem coś dobrego upiec.

A może nie tylko pieczenie, ale także razem gotujecie,  
robicie kanapki lub zdrowe koktajle?

Czy spędzacie razem czas w kuchni na wspólnym pichcieniu,  
pogaduszkach i żartach?

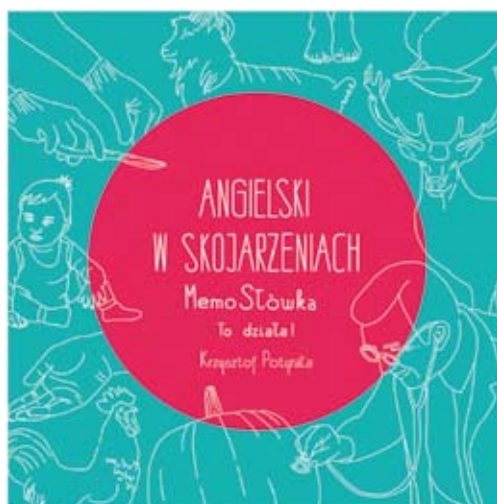
**Czy to jest czas ważny dla Was?**

Kto robi największy bałagan? Kto sprząta?

Napiszcie kilka zdań i wyślijcie do [mamdzieckowszkole@gmail.com](mailto:mamdzieckowszkole@gmail.com).

Dla uczestników naszego konkursu mamy 5 książeczek pt. „Wypieczone święta”.

## ZAPRASZAMY!



Czy można się nauczyć słówek szybko, bezstresowo i trwale?  
Ależ tak! Polecamy!

**ANGIELSKI W SKOJARZENIACH**  
**MemoSłówka. To działa!**

Autor: Krzysztof Potyrała.

Ilustracje: Kaja Kleśta.

Więcej na  
[www.GoodMemory.pl](http://www.GoodMemory.pl)





# REAGUJ

## NA PRZEMOC WOBEC DZIECI

### MASZ PRAWO

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

**800 12 12 12**

(pod ten numer telefonu mogą dzwonić również dorośli w sprawach dotyczących dzieci)

**(22) 583 66 00**

**telefon główny do Biura Rzecznika Praw Dziecka**

**e-mail: [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)**

**[www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)**  
Pierwsza pomoc psychologiczna.

Masz problem?  
Potrzebujesz informacji?

Napisz:  
**[mamdzieckowszkole@gmail.com](mailto:mamdzieckowszkole@gmail.com)**

**MAM DZIECKO  
W SZKOLE**

**Mam Dziecko w Szkole**, styczeń 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.

**Zdjęcie na okładce:** Zofia Nalepa

**Kontakt:** [mamdzieckowszkole@gmail.com](mailto:mamdzieckowszkole@gmail.com)

**Adres:** 04-883 Warszawa, ul. Halki 15, tel. 603 937 026