

MAM DZIECKO W SZKOLE

wrzesień
2017

9

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

W NUMERZE:

WYPALONE DZIECI str. 2-3

KREATYWNE
SZKOŁY str. 4

Społeczny NOBEL
dla Polaków str. 6

Czy dziecko
może nie być ciekawe? str. 7

EMOCJE w naszym życiu str. 8-9

Diagnoza inteligencji
emocjonalnej dzieci str. 10-11



fot. Zofia Nalepa

*Kto
myśli
o problemach
– ma problemy.*

*Kto
myśli
o rozwiązaniach
– znajduje
rozwiązania.*

Nikolaus B. Enkelmann

Ekspert od osiągnięcia sukcesu

Chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej: żeby nauczyły się wszystkich stolic świata, definicji sinusów, bogactw naturalnych w Meksyku, rozterek duchowych bohaterów literackich... Chcemy, żeby podnosiły się efekty kształcenia i pozycje w rankingu szkół. Oczywiście – dzieci mogą się uczyć 5, 7 a nawet 10 godzin dziennie (w szkołach bywa tyle lekcji!). Tylko skupmy się na chwilę na długofalowych konsekwencjach i policzmy jakie są tego koszty biopsychiczne? Tak bardzo się troszczymy o potencjał młodego pokolenia, że eksploatujemy tenże do granic możliwości. Dajemy stale „ryby”, zamiast „wędkę” i umiejętności „łowienia”. Może – zanim wymyślimy nowy format edu-

kacji nowej generacji – dajmy uczniom wędkę i umiejętności łowienia. Zapraszamy do nowego projektu realizowanego w ramach kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci pt. „Szkolne Pracownie Uczenia się”.

*Bycie uczniem w szkole
to jak zawód,
który się wykonuje
przez kilkanaście lat...
Tyle, że efekt procentuje
na dobre lub złe
na całe życie...*

*Pomóż dzieciom
opanować tajniki
zawodu – uczeń
i pomóż im
poznać samych siebie!*



WYPALONE DZIECI

O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem



Potrzebna jest nam debata na temat tego, jaki świat pokazujemy naszym dzieciom i jaki świat chcemy dla nich kształtować. Jakie chcemy im przekazywać wartości, jak kształtować edukację, czego powinny się uczyć

prof. Michael Schulte-Markwort

Wypalenie (burnout) dosięgło najmłodszych. Wyczerpane oraz depresyjne dzieci i młodzież ostatnimi laty wyzwoliły u mnie refleksję. Wypalone dzieci domagają się naszej uwagi – i właśnie dlatego powstała ta książka.

Wypalenie u dzieci? Czy to znowu nie jest jedna z tych efekciarskich prób wmówienia nam, że nasze dzieci chorują? Czy lekarze muszą nas nieustannie niepokoić? Czy wszystko to nie jest tylko przesadą, mającą na celu zwiększenie liczby pacjentów?

Osobiście nie lubię przesady. Zwłaszcza jeśli chodzi o opisy naszych dzieci i przypisywanie im różnych cech. Moim zadaniem, jako lekarza od 27 lat zajmującego się psychiatrią dzieci i młodzieży oraz psychoterapią, jest rozumienie dzieci, a nie wmawianie im chorób. I zupełnie pomijam fakt, że nie poszukuję pacjentów, a psychiatry dziecięcy ledwie radzą sobie z ogromem tych, którzy sami się do nich zgłaszają. Zrozumienie dzieci oznacza dla mnie, by nie „winterpretowywać” w nie niczego, czego w nich nie ma.

Muszę starannie rozróżniać dzieci i moje założenia na ich temat. To nie zawsze jest łatwe, ponieważ wiele naszych działań z konieczności ukierunkowanych jest teorią. A także dlatego, że dzieciństwo się zmienia.

Oto przykład: długo psychologia rozwojowa przyjmowała, że okres dojrzewania – jako czas rozwoju autonomii i kształtowania tożsamości – może zakończyć się sukcesem jedynie wtedy, kiedy nastolatki w ramach okresu burzy i naporu mocno i gwałtownie odetną się od świata rodziców. Dziś bezradni rodzice często pytają mnie, co zrobili nie tak, bo żadnych turbulencji nie było, a ich nastolatki dorastały pokojowo i przyjaźnie. Jestem przekonany, że ma to związek z faktem, iż rodzice są dziś bardziej wyrozumiali i od początku lepiej reagują na potrzeby swoich dzieci, oraz z tym, że autonomia przestała być tematem pojawiającym się ni z gruszki, ni z pietruszki dopiero w okresie dojrzewania. Dzieci słusznie czują się dziś bardziej rozumiane. Wzruszają mnie nie tylko te, które do mnie przychodzą, lecz także ich rodzice, którzy z całą powagą starają się rozumieć i wspierać swoje pociechy.

Dlatego zacząłem kierować dokumentację medyczną do dzieci i dawać ją do wiadomości rodziców. Sądzę, że jest to dobry przykład jakości relacji między nami a dziećmi.

Wychowywać oznacza dawać przykład, patrzeć na świat z wysokości dziecka, wspierać, chronić, zachęcać, kochać. I wielu rodziców robi to doskonale, co widać w rozwoju ich dzieci. To jedna – jasna – strona.

Druga strona jest jednak taka, że to pełne zrozumienia towarzyszenie ze strony rodziców i środowiska nie jest dziś w stanie uchronić naszych dzieci przed wypaleniem.

Muszę to podkreślić, niezależnie od ryzyka, że zostanę zaszufładowany jako orędownik pewnego zjawiska dzisiejszych czasów – nieufnej i pesymistycznej przesady, ciągłych zarzutów wobec naszych dzieci – zarzutów, w które coraz więcej osób wierzy i które coraz trudniej znośe!

Jakże często jestem w moim zawodowym życiu pytany przez dziennikarzy, dlaczego nasze dzieci są coraz agresywniejsze, bardziej chore, dlaczego ogólnie są w coraz gorszej kondycji. Nieustannie widzę książki, w których przedstawiane są one jako tyrani albo istoty ogłupiałe i „zdemenciałe”. Lista zarzutów jest długa. I jak często myślałem już nad tym, żeby pisać książki pokazujące obraz dokładnie odwrotny, ponieważ według mnie są to czyste insynuacje!

Nasze dzieci są kochane, przyjazne, uspołecznione, myślące, zorientowane na sukces... Mógłbym tę listę ciągnąć jeszcze długo.

Możesz zapytać: jak się ma takie romantyczno-idealistyczne spojrzenie na dzieci do książki o wypaleniu? Czy nie wpadłem w pułapkę i nie wciskam ich do tej samej szuflady, w której wylądowały jako „tyrani” czy ofiary „cyfrowej demencji”?

Długie lata się zastanawiałem, czy zabrać publicznie głos, a decyzja nie była łatwa. Ostatecznie – jak zawsze – przekonali mnie dzieci. W moich staraniach, by być jak najbliżej, być uważnym i sumiennym wobec dzieci i wszystkiego, co się z nimi dzieje, od pięciu lat dostrzegam nowe zjawisko.

Przychodziły do mnie nastolatki, głównie dziewczynki, z pełnym obrazem depresji, który jednak po uważniejszym spojrzeniu i dokładniejszej diagnostyce nie pasował do przyjętych kryteriów. Początkowo wewnętrznie broniłem się przeciwko temu, co się usilnie nasuwało, ponieważ z założenia podchodziłem sceptycznie do rozpoznania wypalenia. Wszystko, co było mi na ten temat wiadome z psychiatrii osób dorosłych, prowadziło mnie w odniesieniu do niektórych dorosłych z wypaleniem do jednej konkluzji, mianowicie, że chcieli oni po prostu odpocząć. Mówiąc krótko, byłem sceptyczny. Ale ponieważ w tym czasie tak naprawdę nie miałem fachowej wiedzy o wypaleniu, zacząłem się nim interesować.

Wyruszyłem na prawdziwą ekspedycję, chcąc poznać zjawisko, które poprzez moich pacjentów otwierało przede mną okno na ogólnospołeczne zależności.



fol. Zofia Nalepa

Sam fakt nie dawał się już jednak ignorować: w poradni spotykałem nastolatki z zespołem wypalenia.

I szybko rozumiałem, że automatyczne przypisywanie winy za ten stan rodzicom albo szkołom nie wystarcza. Przez jakiś czas myślałem, że mam do czynienia z wyjątkowo wrażliwymi i przeciążonymi dziećmi. Ale wraz z rosnącą ich liczbą stawało się dla mnie jasne, że obraz choroby przesuwają się ze świata dorosłych do świata dzieci.

Mój niepokój narastał. Początkowo także moi koledzy po fachu byli sceptyczni. Jeżeli jako psychiatrzy zajmujący się dziećmi i młodzieżą chcemy pomagać najlepiej, jak umiemy, musimy reagować na zmiany. Nie tylko na nowe warunki dorastania, lecz także na zmienione zaburzenia, objawy, reakcje psychiczne. Miałem wrażenie, że nagle nie muszę wcale uspokajać dziennikarzy i zarzucać im, że z podejrzliwością patrzą na nasze dzieci, ale że rzeczywiście muszą zwrócić ich uwagę na nowe zaburzenie. Znalezienie równowagi między fachową medyczną wskazówką a populistyczną przesadą nie zawsze jest takie proste. Krótki artykuł w prasie lub wywiad mogą inspirować do rozmyślań. Chcąc jednak stworzyć adekwatną przestrzeń dla moich obserwacji i hipotez, mogłem dokonać tylko jednego wyboru: napisać książkę. Chciałem zrobić coś, aby nasze dzieci były nadal – i coraz bardziej – rozumiane przez nas, dorosłych, byśmy mogli im pomagać. Jak mam jednak uniknąć ustawienia mnie w jednym szeregu z populistycznymi pesymistami kreślącymi dla naszych dzieci najczarniejsze scenariusze?

Na początku moje starania na rzecz dzieci wydawały mi się ważniejsze. Jeśli chciałem coś dla nich zrobić, musiałem upublicznić moje obawy. Jestem bowiem przekonany, że my wszyscy – zarówno rodzice, jak i lekarze, nauczyciele oraz politycy – musimy przyjąć do

wiadomości, że istnieją wypalone dzieci i że musimy zacząć myśleć o tym, skąd się bierze to zaburzenie w tej grupie wiekowej.

Potrzebna jest nam debata na temat tego, jaki świat pokazujemy naszym dzieciom i jaki świat chcemy dla nich kształtować. Jakie chcemy im przekazywać wartości, jak kształtować edukację, czego powinny się uczyć – jakich dzieci sobie życzymy. Książka ta ma dać impuls do rozważań.



Nasze dzieci zasługują na to, żebyśmy się intensywnie zajęli nimi, ich stanem psychicznym i ich przyszłością.

Bliską mi próbą rozwiązania problemu jest to, by najpierw zakwestionować wartości, które przekazujemy. Jako społeczeństwo musimy inaczej rozłożyć akcenty, by zahamować choroby z wyczerpania, których przykładem jest wypalenie. Musimy też odpowiedzieć na pytanie, jak każdy z nas może zapobiec faktycznemu lub grożącemu wypaleniu u siebie i u własnych dzieci.

Jestem ciekaw dyskusji, którą wywołała ta książka. W napięciu czekam na konstruktywną dysputę dla dobra naszych dzieci – walkę o ich lepszy, zdrowszy rozwój – bez wypalenia.

Musimy jeszcze wiele zrobić. Dla naszych dzieci. Dla naszej wspólnej przyszłości. (cytat z Przedmowy, za zgodą Wydawnictwa).

**„WYPALONE DZIECI.
O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem”**

Michael Schulte-Markwort

tłumaczenie:

Małgorzata Guzowska

Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2014

W
wychowaniu
dziecka
większe
znaczenie
ma
ważne
słuchanie,
niż
mówienie...



Czego
ostatnio
dowiedziałeś
się
o
problemach
i
smuteczkach
swojego
dziecka?

Minuta przed północą

Jestem w pełni świadomy silnej presji politycznej, pod jaką znajduje się edukacja. Działania, poprzez które presja ta jest wywierana, muszą zostać zmienione. Mój apel kierowany jest częściowo do samych decydentów, aby uświadomili sobie potrzebę radykalnych zmian. Ale rewolucje nie czekają na ustawy. Wyłaniają się z działań ludzi, od dołu. Edukacja nie odbywa się w pomieszczeniach komisji parlamentarnych ani w przemowach polityków. Jest tym, co ma miejsce pomiędzy uczniami a nauczycielami w prawdziwych szkołach.

Jeśli jesteś nauczycielem, dla Twoich uczniów Ty jesteś systemem. Jeśli jesteś dyrektorem szkoły, dla Twojej społeczności Ty jesteś systemem. Jeśli jesteś decydem, dla szkół, które nadzorujesz, Ty jesteś systemem. Jeśli jesteś w jakikolwiek sposób zaangażowany w edukację, masz trzy możliwości: możesz dokonywać zmian w ramach systemu, możesz wywierać nacisk na zmiany samego systemu albo możesz działać poza systemem. Wiele przykładów inicjatyw, jakie prezentuję w tej książce, dotyczy innowacji w ramach systemu takiego, jaki jest. Systemy jako całość także mogą się zmieniać i pod wieloma względami to już się dzieje. Im więcej innowacji wprowadza się w systemie, tym bardziej prawdopodobne jest to, że cała struktura ewoluuje.

Przez większość życia mieszkałem i pracowałem w Anglii. W 2001 roku razem z rodziną przeprowadziliśmy się do Stanów Zjednoczonych. Od tego czasu dużo podróżowałem po całym kraju i pracowałem z nauczycielami, władzami okręgów szkolnych, stowarzyszeniami zawodowymi i decydentami na wszystkich poziomach edukacji. Z tego powodu ta książka analizuje przede wszystkim to, co dzieje się w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Ale problemy dotyczące edukacji są globalne, w książce znajdują się także przykłady z innych części świata. Koncentruję się tu przede wszystkim na edukacji od wczesnego dzieciństwa po koniec szkoły średniej.

Kwestie, które omawiam, w ogromnym stopniu dotyczą także edukacji wyższej, a wiele uczelni wyższych zmienia się radykalnie wraz ze światem wokół nich. Odnoszę się do tych zmian w sposób ogólny, jednak dokładne przyjrzenie się im wymagałoby osobnej książki. Niedawno zostałem zapytany w wywiadzie o moje teorie. Odpowiedziałem, że nie są po prostu teoriami. Przedstawiam różne perspektywy teoretyczne dotyczące podejścia, które sugeruję, ale to, za czym się opowiadam, nie jest hipotetyczne. Opiera się na wieloletnim doświadczeniu i badaniu tego, co się w edukacji sprawdza, co motywuje uczniów i nauczycieli do najlepszego osiągnięcia, a co nie. Staję przy tym po stronie długiej tradycji. Podejście, które zalecam, ma głębokie korzenie w historii nauczania i uczenia się od czasów starożytnych. To nie trend ani moda. Opiera się na zasadach,

które od zawsze inspirowały rozwój edukacji, a które model przemysłowy, pomimo wszystkich swoich osiągnięć, systematycznie spychał na margines.

Wyzwania, przed którymi stoi nasz świat, także nie są teoretyczne. Są aż nazbyt prawdziwe i w większości wykreowane przez ludzi. W 2009 roku telewizja BBC w ramach serii Horizon wyemitowała odcinek o tym, ilu ludzi może żyć na Ziemi, zatytułowany: „Ilu ludzi może żyć na planecie Ziemia”? (BBC ma wielki talent do tytułów). Obecnie populacja świata liczy 7,2 miliarda osób. To blisko dwukrotnie więcej niż w latach siedemdziesiątych, a szacuje się, że do

połowy tego stulecia będzie nas już dziewięć miliardów, a do jego końca – dwanaście. Wszyscy mamy takie samopodstawowe zapotrzebowanie na czyste powietrze, wodę, pożywienie oraz paliwo, aby żyć tak, jak żyjemy. Więc ilu ludzi Ziemia jest w stanie utrzymać?

W tym odcinku wypowiedzieli się czołowi specjaliści w dziedzinie populacji, gospodarki wodnej, produkcji żywności oraz energetyki. Doszli do wniosku, że gdyby każdy człowiek na Ziemi konsumował tyle ile przeciętny mieszkaniec Indii, Ziemia mogłaby utrzymać maksymalnie piętnaście miliardów ludzi. Przy takim założeniu jesteśmy już w połowie drogi. Problem w tym, że nie każdy człowiek na Ziemi tyle konsumuje.

Gdyby natomiast każdy człowiek na ziemi konsumował tyle ile przeciętny mieszkaniec Stanów Zjednoczonych, planeta mogłaby utrzymać maksymalnie półtora miliarda ludzi. Tę wartość przekroczyliśmy już pięciokrotnie. Gdyby więc każdy chciał konsumować tyle ile mieszkańcy Ameryki, a wydaje się, że tak właśnie jest, do

połowy tego stulecia będziemy potrzebowali pięciu dodatkowych planet. Radykalna zmiana naszego sposobu życia, myślenia i budowania relacji jest absolutnie konieczna. Jednocześnie jesteśmy bardziej podzieleni niż kiedykolwiek wcześniej pod względem kulturowym oraz pod względem gospodarczego współzawodnictwa o te same zasoby.

Często mówi się, że musimy ratować planetę. Nie jestem taki pewny. Ziemia jest tu już od prawie pięciu miliardów lat i ma przed sobą kolejne pięć miliardów, zanim rozbije się o Słońce. O ile wiemy, współcześni ludzie, tacy jak my, pojawili się niecałe dwieście tysięcy lat temu. Gdyby przedstawić całą historię Ziemi jako jeden rok, pojawiliśmy się na niej niecałą minutę przed północą 31 grudnia.

To nie planeta jest zagrożona, tylko warunki dla naszego przetrwania. Ziemia może w pewnym momencie stwierdzić, że ludzkość nie zrobiła na niej wrażenia. Z bakteriami jest znacznie mniej kłopotów. Być może dlatego przetrwały miliardy lat. Prawdopodobnie to mniej więcej miał na myśli futurysta i autor powieści science fiction Herbert George Wells, kiedy powiedział, że cywilizacja to wyścig pomiędzy edukacją a katastrofą.

Edukacja rzeczywiście jest naszą najlepszą nadzieją. Ale nie przestarzała, przemysłowa edukacja, stworzona na potrzeby dziewiętnastego i dwudziestego wieku, tylko nowa edukacja, dostosowana do wyzwań, przed którymi dziś stoimy, i do prawdziwych talentów, które leżą głęboko w nas wszystkich. Ponieważ nasza przyszłość jest bardzo niepewna, rozwiązaniem nie jest robienie lepiej tego, co robiliśmy dotychczas. Musimy zrobić coś innego. Wyzwanie polega nie na tym, żeby naprawić ten system, ale żeby go zmienić; nie na jego reformowaniu, ale na transformacji. Wielką ironią obecnej choroby edukacji jest to, że tak naprawdę wiemy, co się sprawdza, tylko nie robimy tego na wystarczająco szeroką skalę. Jesteśmy w lepszej pozycji niż kiedykolwiek wcześniej, by to zmienić, poprzez wykorzystanie naszych technologicznych i kreatywnych zasobów.

Mamy dziś nieograniczone możliwości angażowania wyobraźni młodych ludzi i zapewniania im form nauczania i uczenia się, które są do nich w najwyższym stopniu dopasowane. Choć edukacja jest sprawą globalną, w nieunikniony sposób stanowi oddolny proces. Zrozumienie tego jest kluczem do transformacji.

Świat przechodzi rewolucyjne zmiany i potrzebujemy rewolucji także w edukacji. Jak w przypadku większości rewolucji, na tę zanosilo się od długiego czasu i w wielu miejscach jest już w zaawansowanym stadium. Nie idzie od góry na dół. Idzie – bo tak musi – od dołu do góry.

Ken Robinson



5 ważnych lekcji

U progu dorosłego życia człowiek ma w głowie więcej pytań niż odpowiedzi. Po latach jednak na wiele z nich umiemy już odpowiedzieć.

Prostota to najwyższa forma wyrafinowania
Leonardo Da Vinci

Jedno z praw Murphy'ego mówi, że ludzie zachowują się rozsądnie dopiero wtedy, kiedy nie mają innego wyjścia. Czy nie zastanowiło Cię czasem, że kiedy masz nad głową jakiś pilny termin, czyli *deadline*, jakoś udaje Ci się dokonywać cudów i często jakość wtedy wykonanej pracy jest wyższa, niż kiedy masz dużo czasu? *Deadline* to dosłownie *martwa linia*. Za nią już nic nie ma. Kiedy termin jest tuż tuż, nie pracujesz szybciej, tylko nie rozpraszasz się na rzeczy nieważne dla ostatecznego rezultatu.

W doskonałym amerykańskim filmie o wytropieniu Bin Ladena, *Zero Dark Thirty*, jest kapitalna scena. Dyrektor CIA wchodzi do sali, gdzie odbywa się narada w sprawie wysłania komandosów w miejsce prawdopodobnego przebywania terrorysty. Dyrektor pyta obecnych, na ile oceniają prawdopodobieństwo, że Bin Laden rzeczywiście przebywa tam, gdzie podobno został namierzony. Zaczyna się taniec intelektualnej ekwilibrysty. Kolejni urzędnicy podają swoje oceny: 65%, 70%, 55% i tak dalej, każdy zastrzega się przy tym szeregiem rozmaitych wątpliwości. Dyrektor patrzy na nich coraz bardziej zde gustowany, w końcu któremuś gwałtownie przerywa, rzucając w powietrze: *ja się pytam, czy on tam kurwa jest, czy nie?!!!*

Oczywiście rozumiał, że nikt nie wie tego na pewno. Ale chciał ich zmusić do skupienia się na najważniejszym, bo wtedy ze złożonej rzeczywistości da się wyizolować proste fakty.

Trudno byłoby zebrać wszystkie życiowe doświadczenia w jedno zrozumiałe przesłanie. Jednak kiedy miałbym bez namysłu podać kilka najważniejszych wskazówek, które najbardziej wpłynęłyby na moje życie, gdybym znalazł je wcześniej, nie mam z tym żadnego problemu.

Jesteś dzieckiem wszechświata, jedynym i niepowtarzalnym

Oczywiście wiesz, że każdy ma niepowtarzalne linie papilarne, niepowtarzalny wzór siatkówki oka, łańcuch DNA i tak dalej i tak dalej. To samo dotyczy jednak WSZYSTKIEGO, co się z Tobą wiąże. Zazwyczaj ludzie, który zwierzali mi się albo po których było widać, że siebie nie akceptują, nauczyli się – pewnie od kogoś dla siebie ważnego – widzieć siebie przed wszystkim z perspektywy swoich braków. Te braki nauczyli się zauważać tak bardzo, że często przesłaniają im zalety i mocne strony. W ten sposób stopniowo odrzucają siebie coraz bardziej, aż w końcu widzą przede wszystkim to, czego najbardziej nie chcieliby w sobie widzieć.

Kiedy prowadzę warsztaty odkrywania talentów, oparte na bardzo nowoczesnym podejściu Marcusa Buckinghama i Instytutu Gallupa, ich uczestnicy często poznają siebie od zupełnie nieznanego dotąd strony. Dowiadują się, że każdy z nich reprezentuje inną kombinację indywidualnych cech i talentów, które tylko oni mają. Nagle okazuje się, że potępiana przez mamusię od dziecka gadatliwość to umiejętność pasjonującego opowiadania, a synek mięczak, który nie potrafił przyłożyć na podwórku koledze, ma po prostu bardzo wysoką empatię i wyczuwa nastroje otoczenia jak najczulszy radar.

Od tej chwili wszystko w życiu na zawsze się zmienia – w jednej chwili rozumiesz, jak bardzo wyjątkową osobą jesteś. Na całym świecie nie ma nikogo innego, kto jest dokładnie taki jak Ty. Niczego Ci nie brakuje. Może potrzebujesz nauczyć się różnych umiejętności, także społecznych lub interpersonalnych, ale już dziś masz więcej zdolności i talentów, niż kiedykolwiek będziesz w stanie wykorzystać. Przekonasz się o tym za każdym razem, kiedy znajdziesz się na życiowym zakręcie i wewnętrzna siła będzie jedynym, co Ci pozostanie. W takich chwilach człowiek dowiadyuje się, na jak niesamowicie wiele go stać.

- **Jesteś niepowtarzalna i wyjątkowa już teraz. Nigdy nie będziesz tak dobrą kopią kogoś innego, jak oryginałem siebie.**

- **Większość ludzi siebie nie docenia – nie jesteś wyjątkiem.** Porównujemy się do wybranych cech innych i na tej podstawie dyskwalifikujemy całość siebie. Tymczasem o tym, na jak wiele Cię stać, dowiadujesz się często dopiero, kiedy nie masz się już gdzie cofnąć.

- **O tym, co w życiu osiągniesz, decydują nie tyle życiowe okoliczności, ile to, jak na nie reagujesz.** Żadna porażka nie przekreśla Cię do końca. Zawsze możesz dopisać do swojej historii nowy rozdział.

- **Wszystko, co w Twoim życiu ma jakąkolwiek wartość, wymagało wyjścia ze strefy komfortu.** Najczęściej zresztą wystarczy wychylić się poza nią tylko trochę – marzenia zaczynają się spełniać tuż za jej granicą.

- **Zawsze przegrywasz najpierw w głowie.** Zawsze najpierw w głowie wygrywasz.

Brak wiary w siebie zniweczył więcej marzeń, niż jakakolwiek porażka

Tymczasem proces wychowania u większości ludzi wydaje się być nastawiony na poprawianie wad. W efekcie, widząc u innych cechy, których Ci brakuje, starasz się je imitować, żeby ich się nauczyć albo przynajmniej je udawać. Bywa, że z czasem tak bardzo staramy się stać się kimś innym, że nas samych jest w nas coraz mniej. Steve Jobs powiedział: *urodziłeś się oryginałem, nie umrzyj jako czyjaś kopia*. Ja dodam od siebie: nigdy nie będziesz tak dobrą kopią kogoś innego, jak oryginałem siebie. Pamiętaj, że to, co imponuje Ci u innych, to tylko jakiś ich fragment albo wybrana cecha. Jeśli chcesz, pracuj nad nią u siebie, ale nie odrzucaj od razu całego siebie, porównując się do kawałka kogoś innego. Skąd wiesz, jak bardzo jemu brakuje w sobie tego, co masz w sobie Ty?

Żadna porażka nie przekreśla Cię do końca

To Ty decydujesz, co jest „końcem” i jak on będzie wyglądał. Lata temu oglądałem w amerykańskiej telewizji wywiad z jednym z tzw. kaznodziejów telewizyjnych, swego czasu guru dla milionów ludzi w USA, którego kariera urwała się nagle po wykryciu jakichś nadużyć finansowych i obyczajowych. Trafił na kilka lat do więzienia i oczywiście po wyjściu nie był już tak popularny i szanowany, jak wcześniej. Jednak zaproszono go do bardzo znanego programu na rozmowę, bo dał się poznać jako człowiek, który nauczył się w tej sytuacji pozostać sobą, szczerze przyznać się do błędów i przyznać się do zła, którego się dopuścił.

Słuchałem z rosnącym szacunkiem, jak bez owijania w bawełnę odpowiada na kolejne trudne pytania o swoje postępowanie, a potem o czas, jaki spędził w więzieniu. W żaden sposób się nie wybielał, ale też i nie kokietował jakimś samobiczowaniem się. Już wtedy było widać, że tym razem staje się autorytetem autentycznym, a nie sztucznie wykreowanym. Nie wiem, jak dalej potoczyły się jego losy, ale widać było, że właśnie tworzył zupełnie nowy rozdział swojej życiowej historii.

Podobne losy mają często działacze ruchów, pomagających uzależnionym od alkoholu czy narkotyków, czy tzw. trudnej młodzieży. Ludzie po wieloletnich wyrokach za poważne przestępstwa potrafią zacząć nowe życie, oparte na wyborze zupełnie innych wartości. Nie możesz zmienić swojej życiowej historii, ale zawsze możesz dopisać jej nowe zakończenie. Zawsze. To jedna decyzja.

Życie Twoich marzeń jest tuż po drugiej stronie strachu

Wszystko, co w Twoim życiu ma jakąkolwiek wartość, wymagało wyjścia ze strefy komfortu. Co ciekawe, zazwyczaj nie wymaga to skakania ze skały w ciemność ze związanymi rękami, ani nic podobnego. Strach ma wielkie oczy, bo strach to nieukierunkowana wyobraźnia. Dlatego wyolbrzymia zagrożenia i wzmaga stres. Można go ośwoić tylko w jeden sposób – robiąc to, czego się boisz, mimo że się boisz.

Wtedy najczęściej okazuje się, że nie było się czego bać, albo nie tak bardzo. Odwaga to nie brak strachu tylko decyzja, że coś jest dla mnie od niego ważniejsze. Kiedy decydujesz się zrobić coś, czego się boisz, odwaga, której to wymagało, pozostaje w Tobie już na zawsze. Kolejnym razem znowu pozostanie w Tobie odrobina odwagi i tak z czasem nauczysz się robić to, co należy, niezależnie od tego, czy się boisz, czy nie. Od tej chwili jesteś wolnym człowiekiem.

Jednak za każdym razem, kiedy się wycofasz, odbierzesz sobie szansę na zyskanie tej odwagi. Sportowcy mawiają, że czasem drużyna prze-



grywa mecz, zanim jeszcze wyjdzie na murawę. Praca trenerów takich drużyn w dużej mierze polega na zadbaniu, aby zawodnicy grali z odpowiednim nastawieniem. Aby stracona bramka nie odbierała im woli walki. Aby zdobyta nie rozleniwiała. Zawsze przegrywasz i wygrywasz najpierw w głowie.

Krzysztof Litwiński
krzysztoflitwinski.pl

ZADANIE DO WYKONANIA

Przeczytaj listę 5 punktów, umieszczonych na poprzedniej stronie, jeszcze raz uważnie. Który z nich najbardziej do Ciebie przemawia? Który najbardziej mógłby zmienić Twoje życie, gdyby uznać go za drogowskaz na następny miesiąc albo rok. Kiedy już wybierzesz jeden z tych „drogowskazów”, zapisz go sobie w jakimś widocznym miejscu – na wygaszaczu komputera, ekranie telefonu, lodówce czy szafce nocnej. Przez tydzień zastosuj go w praktyce przynajmniej raz każdego dnia. Zobacz, co się stanie. Powodzenia!

Dwóch Polaków ze „Społecznym Noblem” ASHOKI



Ashoka, największa i najbardziej prestiżowa światowa sieć innowatorów społecznych przyjęła do swojego grona kolejnych dwóch Polaków. Wyróżnienie, nazywane przez ekspertów „społeczną nagrodą Nobla” otrzymali Ireneusz Białek, prezes MOFFIN Fundacja Menedżerowie Jutra oraz Jacek Purski, prezes Instytutu Bezpieczeństwa Społecznego. Wcześniej w gronie Ashoka Fellow znaleźli się m.in. twórca Wikipedii, inicjator ruchu Slow Food czy ojciec certyfikatu Fair Trade.

Do sieci Ashoki należy zaledwie 3500 osób na świecie – surowe warunki spełniają jedynie wyjątkowi innowatorzy społeczni działający

na rzecz wspólnego dobra. Poszukiwanie i wybór członków Ashoki jest międzynarodowym procesem opartym o pięć kryteriów – kandydat musi wykazać się nowym pomysłem w światowej skali, potencjałem na duży wpływ społeczny, kreatywnością i przedsiębiorczością. Nie może również budzić zastrzeżeń natury etycznej.

Swoich członków Ashoka wspiera na wiele sposobów – od stypendiów finansowych, poprzez pomoc w nawiązaniu kontaktów i sieci relacji z innymi innowatorami.

– Wierzymy, że każdy z naszych Ashoka Fellow może rozwiązać problemy i dokonać korzystnej zmiany na rzecz innych. Ale wiemy jedno-

cześniej jak ciężko robić to same-mu. Ashoka tworzy sieci i systemy wsparcia dla osób, które naprawiają rzeczywistość – tłumaczy Agata Staffiej-Bartosik, dyrektor krajowa Ashoki w Polsce.

Nowi członkowie Ashoki

W ostatnich tygodniach do grona Ashoka Fellow dołączyli Ireneusz Białek i Jacek Purski.

Ireneusz Białek jest kierownikiem DON UJ i prezesem MOFFIN Fundacja Menedżerowie Jutra, organizacji, która na szeroką skalę tworzy narzędzia i warunki do podejmowania i wdrażania inicjatyw w zakresie odpowiedzialności spo-

łecznej biznesu. Szczególne uznanie międzynarodowego grona ekspertów Ashoki zdobyły podejmowane działania na rzecz osób z grup defaworyzowanych na rynku pracy.

Jacek Purski to prezes Instytutu Bezpieczeństwa Społecznego, który opracował unikalną metodę identyfikacji wczesnych przejawów radykalizacji w społecznościach lokalnych oraz stworzył proces wczesnej interwencji pozwalający ją powstrzymać w początkowych stadiach.

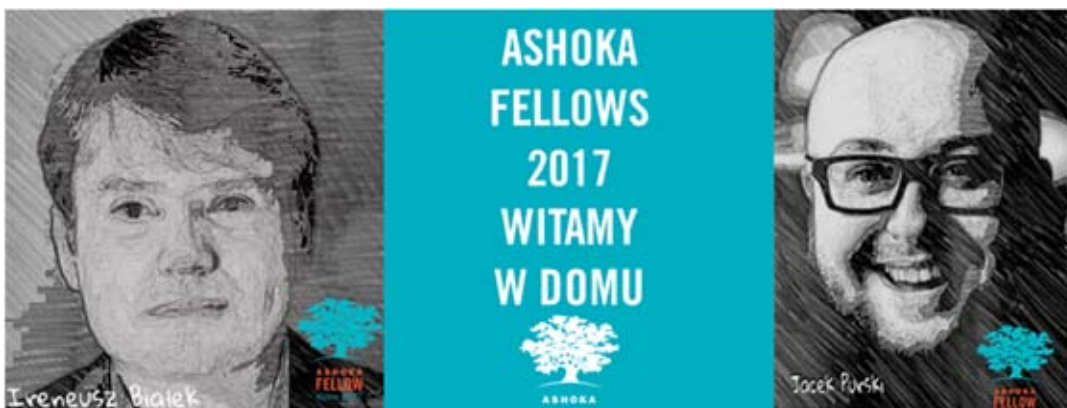
Ashoka jest międzynarodową siecią innowatorów społecznych. Od 30 lat, w ponad 80 krajach, łączymy i wspieramy wybitnych liderów zmian, wzmacniamy ich zespoły i łączymy z osobami i instytucjami, które zwiększają skalę oddziaływania ich nowatorskich pomysłów. Wierzymy, że zmiana systemowa zaczyna się od jednostek posiadających silny kręgosłup moralny, umiejętności przywódcze, zarządcze i wizję rozwiązania wyzwań współczesności. (<http://ashoka-cee.org/poland/>)

Więcej informacji udziela:

Martyna Rubinowska

tel. +48 508 182 325

e-mail: mrubinowska@ashoka.org



Czy dziecko może nie być ciekawe?

Maurycy od najmłodszych lat był inny niż większość dzieci. Książki nigdy go nie ciekawiły, a wieczorne czytanie bajek było dla niego rodzajem wyjątkowej kary. Na darmo czekałam na fazę, kiedy to ponoć dzieci niestrudzenie zadają pytanie „dlaczego” i wiercą dziurę w brzuchu, zadając kolejne pytania. Moje dziecko nic nie interesowało, Maurycy nie był ciekawy świata. Ale czy rzeczywiście tak było?

Otóż nie do końca! Prof. Steven Reiss, psycholog i psychiatra z Uniwersytetu Stanowego w Ohio (USA) wyodrębnił 16 obszarów motywacyjnych, które mają wpływ na to jak się zachowujemy i czego pragniemy. Jednym z tych obszarów (tzw. motywatorów) jest ciekawość, która opisuje potrzebę poznania i jest pragnieniem aktywności intelektualnej. Wypełniając kwestionariusz online RSMP (Reiss School Motivation Profile) możemy poznać profil motywacyjny dziecka, a wraz z nim wartość motywatora ciekawość u dziecka. Jeżeli jest ona bardzo wysoka, oznacza to, że dziecko lubi poznawać nowości i dociekać i zazwyczaj będzie zadawało dużo pytań. Niska zaś wartość motywatora ciekawość świadczy o potrzebie praktycznego wykorzystania wiedzy. Wartość motywatora ciekawość determinuje na ile czerpie ono satysfakcję z uczenia się i intelektualnych aspektów życia.

Co oznacza, że nasze dziecko ma niską potrzebę ciekawości?

Takie dziecko sprawia wrażenie, że nic go nie interesuje, bo zadaje niewiele pytań. Swoją wysiłkiem umysłowy utrzymuje na minimalnym poziomie, a kiedy musi się uczyć rzeczy niepraktycznych, szybko się frustruje.

Niska wartość motywatora ciekawość oznacza, że ceni ono praktyczny aspekt wiedzy i jest otwarte na działanie i wykorzystanie wiedzy w życiu. Zdarza się, że takie dziecko może osiągać wyniki poniżej naszych oczekiwań. Jeżeli się tak dzieje, to ze względu na typowo teoretyczny system kształcenia, który nie jest zgodny z preferowaną przez dziecko (naturalną dla niego) formą nauki. Jednocześnie może ono być bystrzejsze niż wskazywałyby na to jego oceny, ponieważ szkołę może traktować jako miejsce zdobywania konkretnej praktycznej wiedzy, a nie ocen. Dzieci takie wolą uczyć się poprzez działanie, praktyczne zastosowanie i udział w zajęciach praktycznych. Często nudzą się podczas teoretycznych wykładów, kiedy nie mogą od razu przetestować nowej wiedzy w praktyce. Chętnie eksperymentują z nową wiedzą. Mniej interesuje ich teoretyczne ujęcie problemu, a bardziej jego praktyczny wymiar. Nieistotne, jakie prawo fizyki tłumaczy dane zjawisko, ważniejsze jest dla niego, jak można je wykorzystać w życiu.

Typowe zachowania dla dzieci z niskim motywatorem „ciekawość”

- interesują je pomysły, które można wykorzystać w praktyce
- nie obchodzą ich teorie, które nie mają zastosowania praktycznego lub w życiu codziennym
- zazwyczaj uczą się lepiej, gdy zadania są podzielone na „niewielkie porcje”
- najlepiej uczą się od nauczycieli, którzy demonstrowują materiał krok po kroku
- możliwe, że zazwyczajnie nie chce im się uczyć przedmiotów, które ich nie interesują

Mocne strony takich dzieci to: praktyczne nastawienie - ukierunkowanie na działanie, preferowanie prostych i zrozumiałych rozwiązań, fascynacja zajęciami praktycznymi.

Co motywuje dzieci z Niskim motywatorem „ciekawość”:

- kiedy może się uczyć poprzez praktyczne zastosowanie
- wiedza praktyczna
- przekazywanie wiedzy w czyn
- eksperymentowanie

Co to oznacza, że nasze dziecko ma wysoką potrzebę ciekawości?

Typowe „ciekawe” dziecko najczęściej zadaje wiele pytań osobom dorosłym. Wysoka wartość motywatora ciekawość oznacza, że ponadprzeciętnie ceni sobie ono umysłowe aspekty życia. Prawdopodobnie odczuwa silną potrzebę głębokiego myślenia i dociekania prawdy. Jest ciekawe życia, potrzebuje czasu do zastanowienia się i namysłu. Szanuje ludzi inteligentnych i mądrych, uwielbia długie rozmowy, nawet na tematy, w których ma niewiele do powiedzenia.

Prof. Steven Reiss odróżnia inteligencję od ciekawości. Inteligencja to umiejętność uczenia się, zaś (wysoka) ciekawość to pragnienie głębokiego myślenia. Ta różnica jest ważna, ponieważ umiejętności i pragnienie nie są tym samym - gdyby były, wielu z nas byłoby gwiazdami sportu, wielkimi naukowcami lub sławnymi aktorami.

Typowe zachowania dla takich dzieci:

- mogą pograżać się we własnych myślach
- szybko się nudzą, gdy coś poznały i zgłębiły temat
- troszczą się o interesujące ich idee, niezależnie od ich praktycznego znaczenia
- często wyszukują nowych informacji w internecie lub weryfikują te, które już posiadają
- poszukują dla siebie stymulującego intelektualnie towarzystwa i chętnie prowadzą ożywione dyskusje
- zadają wiele pytań, zanim zrozumieją sedno tego, o czym mówi nauczyciel

Mocne strony takich dzieci to: dociekliwość, domaganie się wyjaśnień i szczegółów, cenienie sobie wiedzy, potrzeba świadomości różnych aspektów.

Co motywuje takie dziecko:

- możliwość prowadzenia teoretycznych rozważań i długich dyskusji
- gdy wie więcej niż inni wiedzą
- możliwość zdobywania wiedzy na różne tematy i zgłębianie jej, posiadanie wiedzy przekrojowej
- filozofowanie i wnikliwa analiza problemów

Bardzo istotne jest, aby zaspakajać ciekawość dzieci w opowiednim stopniu, czyli w stopniu zgodnym z ich wewnętrzną potrzebą. Na odpowiednią ilość bodźców będą one wtedy pozytywnie reagowały i chciały się uczyć lub więcej uczyć, natomiast jeżeli ilość bodźców będzie nieodpowiednia, będą reagowały negatywnie, np. znużeniem, dezorientacją i niechęcią do nauki.

Dzięki temu konceptowi zrozumiałam, że moje dziecko potrzebuje innej formy nauki, niż tej, który jest serwowana w tradycyjnej szkole.

Tradycyjna forma przekazywania wiedzy jest dostosowana do, które są zainteresowane wsluchiwaniem się w teoretyczne wywody nauczycieli. Im więcej pytań ze strony dzieci pada podczas lekcji, tym lepiej. Ale co z dziećmi takimi jak mój syn Maurycy, które „nie są ciekawe”?

Teraz wiem, że w celu lepszego przyswojenia materiału ze szkoły Maurycy potrzebuje go doznać, dotknąć i zobaczyć. Nie będzie zadawał pytań, dopóki sam czegoś nie doświadczy. Nauczyciele w szkole z reguły nie posiadają możliwości zaspakajania różnych form ciekawości ucznia podczas lekcji i są w większości ukierunkowani na dzieci z wysoką potrzebą ciekawości.

Dlatego w przypadku dzieci o niskiej potrzebie ciekawości szczególną rolę odgrywamy my - rodzice. Musimy „pokazać” dzieciom to, czego uczą się w szkole, aby mogły lepiej zrozumieć i zapamiętać. Dziecko, które doświadczy danego zagadnienia będzie zainspirowane, żeby sięgnąć po więcej, przeczytać, dopytać i dowiedzieć się więcej.

Ewa Jochheim

Instytut Durkalskiego RMP Polska Sp. z o.o.

Więcej o narzędziu i metodyce prof. Stevena Reissa: www.reissprofile.pl oraz www.16motywatorow.pl



Profesor Steven Reiss stworzył Reiss Motivation Profile®, aby pomóc ludziom osiągnąć szczęście poprzez życie w zgodzie z nimi samymi i dokonywanie wyborów w zgodzie z ich potrzebami, które często są głęboko ukryte. Chciał, aby Reiss Motivation Profile wspierało tolerancję i zrozumienie dla różnorodności.

Emocje w naszym życiu

Czym się różnią od siebie emocje, nastroje i temperament?

Emocje – utrzymują się kilka sekund w pełnym natężeniu. Nie możemy ich wybrać – ale możemy nauczyć się nad nimi panować. Emocje wpływają na nasze postrzeganie okoliczności (zawężając pole widzenia do minimum np. w strachu lub akcentując wybiórczo niektóre tylko elementy np. w stanie zakochania się) oraz działanie (ograniczając do niewielu rutynowych reakcji).

✓ Jakie emocje najczęściej cię porywają?

Porwania emocjonalne to zjawisko kiedy emocje panują nad nami i wciągają nas w wir działań, potęgując nasilenie aż do krańca kontinuum. Na przykład coś nas zdenerwuje, wpadamy w złość, rozpalając się w końcu do stanu furii.

Przypomnij sobie kilka przykładów porwań emocjonalnych z życia, z własnego doświadczenia lub obserwacji innych.

Nastroje – trwają dłużej, godzinami, dniami, tygodniami... Są to jakby zestawy wyciszonych, ale stale nami zawiadujących emocji. Tworzą jakby klimat emocjonalno-uczuciowy, także wpływający na postrzeganie świata i podejmowane działania.

Wymień 3 podstawowe nastroje, które opisują klimat Twojego życia osobistego i zawodowego na tu i teraz.

| KLIMAT OSOBISTY | KLIMAT ZAWODOWY |
|-----------------|-----------------|
| | |

Osoby targane chronicznym niepokojem, nastawione pesymistycznie, pogrążone w smutku, odczuwające nieustanne napięcie albo wrogość, przesiąknięte pesymizmem są narażone na dwukrotnie większe ryzyko zapadnięcia na astmę, artretyzm, wrzody trawienne, choroby serca, uporczywe bóle głowy. Sercu najbardziej szkodzi złość.

Temperament – to pewna stała dyspozycja, którą otrzymaliśmy z genami, określająca tendencje do zachowywania się w określony sposób. W najbardziej tradycyjnym ujęciu to typ choleryk, sangwinik, melancholik i flegmatyk. Prawdopodobnie każdy typ ma swoje preferencje do „wpadania” w określone emocje i stany uczuciowe.

Wymień swoje 3 „ulubione” podstawowe stany emocjonalno-uczuciowe, które w dość charakterystyczny sposób opisują Ciebie – może skorzystasz z opinii rodziny i znajomych?

Istnieją trzy podstawowe sposoby postrzegania emocji i reagowania na nie:

1. Świadomość swych uczuć, przeżywanie ich, ale traktowanie ich z dystansem.

Osoba świadoma swych uczuć prezentuje postawę nie zachłystywania się emocjami, ma umiejętność nazywania tego, co przeżywa z perspektywy pewnego dystansu, bez rozpamiętywania. Odczuwa uczucia i myśli o nich. Posiada kilka skutecznych strategii na panowanie nad sobą i unikanie „porwań emocjonalnych”, przeciw wpadaniu w przykry nastrój i demobilizujące stany emocjonalne.

2. Dawanie się porwać emocjom i wchodzenie w skrajne rejestry (porwania emocjonalne i zatopienie).

Osoby z tej grupy na ogół nie akceptują wszystkich emocji, które nimi targają, ale nic nie mogą na to poradzić. To emocje nimi rządzą. Usprawiedliwiają się tym, że oni już tacy są: przewrażliwieni, kochliwi, nerwowi, smutni czy (uwaga modne!) depresyjni. Można powiedzieć że dają się zwodzić na własną prośbę, choć nie zawsze akceptują fakt iż za ten stan rzeczy są odpowiedzialni oni sami, nie zaś – inni ludzie lub tzw. okoliczności, które to rzekomo wpędzają ich w różne kombinacje wysokich stanów emocjonalnych.

3. Akceptacja swych emocji bez próby ingerencji w sposób ich przeżywania.

Ostatnia grupa akceptuje swoje emocje i przeżywane stany – można rzec aż do przesady. Tak je akceptują, że nie próbują w nie ingerować. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku np. depresji.

Każda emocja jest pewnym nawykiem reagowania na określone, odbierane subiektywnie bodźce. Na przykład na wezwanie do szefa możemy reagować lękiem lub wręcz strachem ze wszystkimi konsekwencjami (pot na czole, przyspieszony puls, zablokowanie jasnego myślenia). Kiedy zmienisz nawyk – np. zaczniesz reagować ciekawością, Twoja sytuacja zmieni się diametralnie. Zmiana nawyku (praktykowana) trwa od 2 do 3 tygodni, więc musisz się wykazać cierpliwością i zaufaniem do siebie.

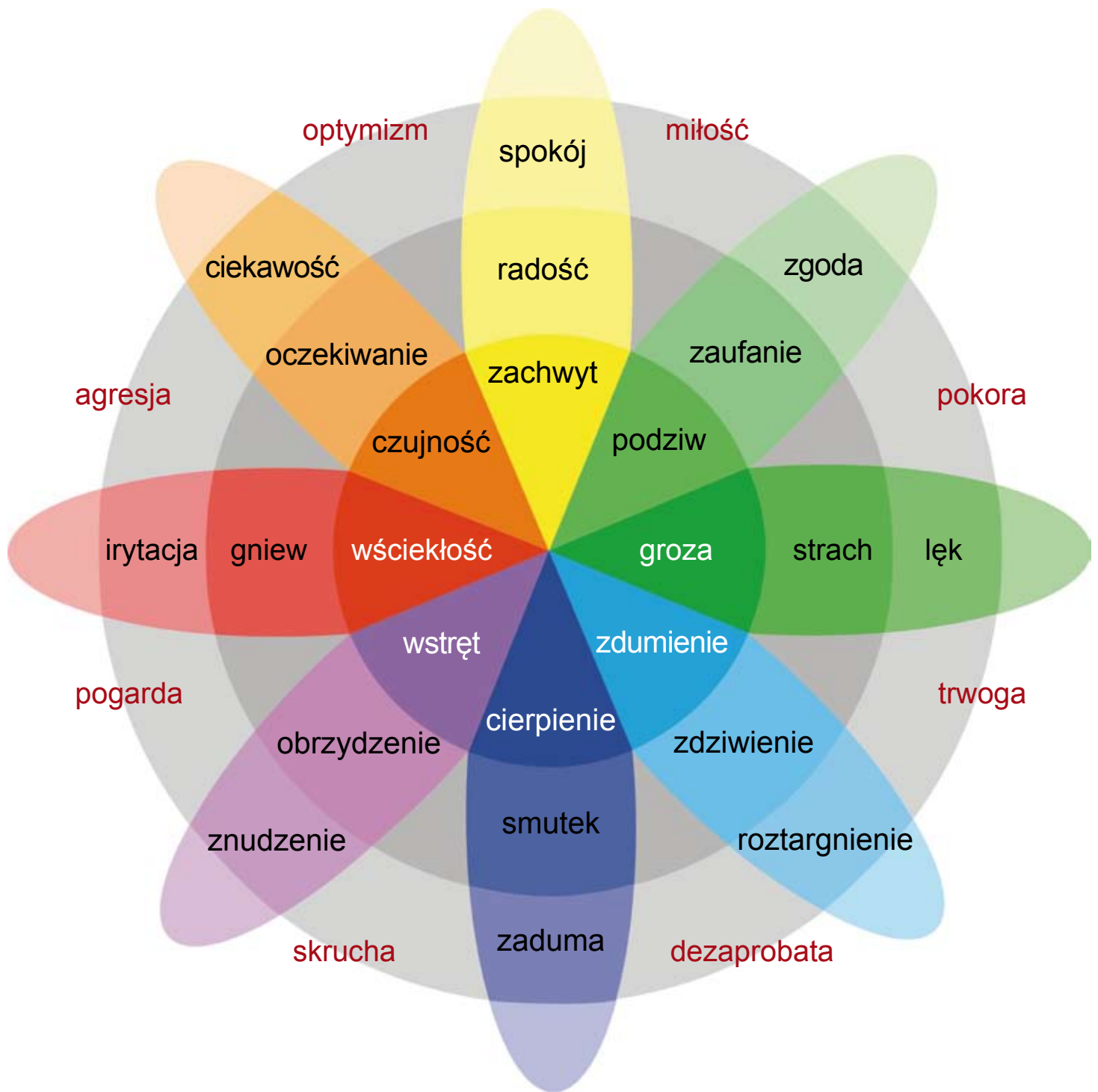
Osiągnięcie stanu spokoju fizjologicznego jest najlepszą profilaktyką zatapiania się w emocjach. Jest wiele technik na przywrócenie stanu spokoju fizjologicznego. Generalnie chodzi o przywrócenie spokojnego, głębokiego oddychania.

Zatopienie w emocjach – sygnał kiedy tzw. dalsze dyskusje nie mają sensu.

Zmierz puls w stanie wyciszenia, relaksu prze 15 sekund, pomnóż razy cztery, a otrzymasz liczbę uderzeń serca na minutę. Zapisz ten wynik. Kiedy czujesz narastające pobudzenie emocjonalne – zmierz swój puls. Kiedy liczba uderzeń wzrasta o 10 na minutę to sygnał o niebezpieczeństwie zatopienia się: ugrzęźnięcia w niekontrolowanych negatywnych uczuciach, zawężeniu pola świadomości i możliwości wystąpienia prymitywnych reakcji, których można potem żałować. Lepiej wtedy przerwij – idź się przejść lub zajmij czymś uspokajającym (głębokie oddychanie, kilka ćwiczeń jogi).

Istnieje wiele list podstawowych emocji. Proponujemy zapoznać się z wykresem 8 podstawowych emocji autorstwa Roberta Plutchika.

Emocje leżące w kole, blisko siebie, są ściślej ze sobą powiązane, podczas gdy emocje leżące na przeciwko siebie są swoim zaprzeczeniem (np. smutek jest zaprzeczeniem radości, a wstręt zaprzeczeniem akceptacji). Ponadto, połączenie emocji sąsiadujących powoduje powstanie następnej (np. na bazie strachu i zaskoczenia doświadczamy uczucia grozy).



MINI SŁOWNIK PODSTAWOWYCH EMOCJI

| EMOCJE | STANY POCHODNE |
|-------------|---|
| ZŁOŚĆ | furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość, nienawiść i szal |
| SMUTEK | żał, przykrość, boleść, melancholia, użalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie, depresja |
| STRACH | niepokój, obawa, nerwowość, zatroskanie, konsternacja, trema, zaniepokojenie, onieśmielenie, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, przerażenie, panika, fobie i ataki lęku |
| ZADOWOLENIE | szczęście, spokój, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, bawienie się, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, zaspokojenie kaprysu, ekstaza, mania |
| MIŁOŚĆ | akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie, agape (miłość niebiańska) |
| ZDZIWIENIE | wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie, ciekawość |
| WSTRĘT | pogarda, lekceważenie, nieprzychyłość, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja |
| WSTYD | poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba i skrucza. |

ARKUSZ DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW do diagnozy inteligencji emocjonalnej dzieci młodszych

INSTRUKCJA:

1. Celem pracy z tym arkuszem jest sporządzenie profilu wymiarów inteligencji emocjonalnej dziecka.
2. Metodą jest zestawianie danych uzyskanych od rodziców, w wyniku obserwacji własnej i innych nauczycieli. Wspólnie określane są wybrane tu wymiary funkcjonowania dziecka, z punktu widzenia nauczyciela i rodziców.
3. Arkusz należy wypełniać wspólnie – nauczyciel i rodzice. Ewentualnie można przekazać arkusz rodzicom do wypełnienia (np. na zebraniu) i potem uzupełnić o własne obserwacje.
4. Rodzice i wychowawca może wypełnić arkusz z zastosowaniem różnych kolorów zakresłaczy – wtedy otrzymamy jeszcze jedno ważne pole do diagnozy – różnice w percepcji dziecka w domu i szkole, które warto przedyskutować.
5. Wspólna praca powinna przynieść profil nasilenia problemów w danym wymiarze inteligencji emocjonalnej, określając pole do ewentualnej korekty i profilaktyki.
6. Tak przygotowane materiały powinny zaowocować projektem oddziaływań wspierających rozwój dziecka – przeznaczonego dla wychowawcy, rodziców i do wiadomości innych nauczycieli uczących w danej klasie. Także z tymi nauczycielami należy przedyskutować obraz dziecka z ich punktu widzenia.

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|------------------------------|--|-----|-----|
| 1. OSOBISTY POTENCJAŁ | | | |
| 1.1. | Czy dziecko często mówi, że się do niczego nie nadaje? | | |
| 1.2. | Czy wykorzystuje zachowania agresywne do rozwiązywania swoich problemów (np. bije inne dzieci lub im dokucza); fascynuje się siłą i agresją (np. w filmach, zabawkach i zabawach)? | | |
| 1.3. | Czy wykonanie obowiązków odwleka do ostatniej chwili (także obowiązków związanych z nauką szkolną)? | | |
| 1.4. | Czy koncentruje się na swoich porażkach i trudnościach, nowe zajęcia wykonuje z obawą i negatywnym nastawieniem, że się na pewno nie uda? | | |
| 1.5. | Czy sprawia wrażenie, że zawsze musi być w centrum uwagi, zawsze musi kontrolować innych? | | |
| 1.6. | Czy trudno mu jest cieszyć się z własnych (nawet dużych) osiągnięć? | | |
| 1.7. | Czy jest w stanie cierpliwie czekać na nagrodę? | | |
| 1.8. | Czy dziecko naśladuje innych, imituje zdania i opinie innych (nie ma własnych poglądów, naśladuje styl ubierania się, zachowania, mówienia innych)? | | |

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|---|--|-----|-----|
| 2. UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁŻYCIA Z INNYMI | | | |
| 2.1. | Czy dziecko zachowuje się impulsywnie lub nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji, tego co robi? | | |
| 2.2. | Czy wydaje się, że nie zastanawia je czy swoim zachowaniem nie przeszkadza innym? | | |
| 2.3. | Czy niechętnie bierze udział w działaniach grupowych (np. grach zespołowych)? | | |
| 2.4. | Czy wpada w złość, wdaj się w bójkę lub oskarża innych kiedy coś nie idzie po jego myśli? | | |
| 2.5. | Czy ma trudności z włączeniem się w tok lekcji, zadawaniem lub odpowiadaniem na pytania? | | |
| 2.6. | Czy zachowuje się niegrzecznie (lub nawet niebezpiecznie) dla zwrócenia na siebie uwagi rówieśników lub dorosłych? | | |
| 2.7. | Czy szuka przyjaciół wśród dzieci zdecydowanie starszych lub młodszych? | | |
| 2.8. | Czy uważa, że jego osoba jest najważniejsza w rodzinie lub w grupie rówieśniczej? | | |
| 2.9. | Czy w każdej sytuacji stara się rywalizować i grać „pierwsze skrzypce”? | | |

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|--------------------------|--|-----|-----|
| 3. SAMOŚWIADOMOŚĆ | | | |
| 3.1. | Czy dziecko jest kapryśne, łatwo wpada w złość, jest nadmiernie wrażliwe? | | |
| 3.2. | Czy dziecku trudno jest odpowiedzieć na pytania: „jak się czuje?”, dlaczego coś zrobiło lub co myśli? | | |
| 3.3. | Czy często reaguje skrajnie: wybuchą gniewem, reaguje nadmiernym entuzjazmem, manapady złego humoru, jest agresywne, obraża się? | | |
| 3.4. | Czy dziecko stale powtarza te same nieodpowiednie zachowania, mimo wyjaśnień, ostrzeżeń lub kar? | | |

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|--|---|-----|-----|
| 4. POCZUCIE SZCZĘŚCIA I RADOŚCI | | | |
| 4.1. | Czy dziecko wydaje się wiecznie niezadowolone, smutne, brak w nim radości? | | |
| 4.2. | Czy dziecko cieszą drobne sprawy, związane z otoczeniem (np. ciepły deszcz lub kwiaty na łące)? | | |
| 4.3. | Czy często śmieje się głośno, w pełni, szczerze? | | |
| 4.4. | Czy długo przeżywa porażki, brak czegoś i nie potrafi wyzwolić się ze smutku? | | |
| 4.5. | Czy ma poczucie humoru, czy potrafi się po prostu wygłupiać? | | |
| 4.6. | Czy dziecko w każdej sytuacji zauważa raczej sprawy negatywne, złe, trudne? | | |
| 4.7. | Czy dziecko potrafi cieszyć się radością i sukcesami innych? | | |
| 4.8. | Czy swój dobry humor w grze uzależnia od wygranej? | | |
| 4.9. | Czy potrafi się śmiać samo z siebie? | | |

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|----------------------|---|-----|-----|
| 5. WRAŻLIWOŚĆ | | | |
| 5.1. | Czy jego właściwe zachowanie wynika tylko z lęku przed karą? | | |
| 5.2. | Czy dziecko często kłamie, oszukuje, intryguje, aby osiągnąć to, co chce? | | |
| 5.3. | Czy potrafi być samodzielne w sądach, opiniach, nie naśladując za bardzo innych? | | |
| 5.4. | Czy dziecko często wpada w kłopoty, wydaje się że nie rozumie lub nie wyciąga wniosków z doświadczeń? | | |
| 5.5. | Czy odróżnia dobro od zła? Rozumie zasady postępowania? | | |
| 5.6. | Czy dziecko potrafi manipulować sytuacją, ludźmi, argumentami – aby wypaść pozytywnie? | | |
| 5.7. | Czy tyranizuje otoczenie swoimi humorami? Szantażuje napadami emocji, np. złością, wybuchami płaczu? | | |

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|--|---|-----|-----|
| 6. TWÓRCZE MYŚLENIE I UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZYJI | | | |
| 6.1. | Czy wydaje się, że dziecko mimo obietnic iż „więcej nie będę”, stale powtarza niewłaściwe zachowania? | | |
| 6.2. | Czy dziecko potrafi względnie określić swój problem i opisać lepsze postępowanie na przyszłość? | | |
| 6.3. | Czy potrafi się bawić samodzielnie? | | |
| 6.4. | Czy łatwo ulega frustracji, porzuca pracę która mu „nie wychodzi”? | | |
| 6.5. | Czy jest spontaniczne i otwarte w stosunku do każdego dorosłego, nawet nieznanego? | | |
| 6.6. | Czy dziecko łatwo ulega opinii i presji grupy? | | |
| 6.7. | Czy dziecko ma wiele sekretów i tajemnic? | | |
| 6.8. | Czy dziecko łatwo rezygnuje z czegoś dla siebie ważnego, jeśli coś stoi na przeszkodzie? | | |
| 6.9. | Czy dziecko sprawia wrażenie bezradnego w trudniejszych sytuacjach? | | |
| 6.10. | Czy dziecko sprawia wrażenia naiwnego, łatwo ulegającego sugestiom innych osób? | | |

Jak interpretować wyniki?

Analizujemy 7 wymiarów inteligencji emocjonalnej dziecka poprzez odpowiedź na 55 pytań.

Miejsca odpowiedzi wskazujące na korzystne zachowania dziecka są w arkuszu zaznaczone na ciemno szaro. Im więcej zaznaczonych szarych pól, tym wyższy wskaźnik inteligencji emocjonalnej. Zaznaczenie białych pól identyfikuje obszary do korekty i podejmowania działań wychowawczych.

Analizując wyniki ankiety należy zwrócić uwagę:

- na ogólny wskaźnik inteligencji emocjonalnej (będący sumą zaznaczonych szarych pól, maksimum 55 punktów)
- wyniki w ramach danego wymiaru: który z siedmiu wymiarów jest najsilniejszy, a który najsłabszy?

- 1) Osobisty potencjał
- 2) Umiejętność współżycia z innymi
- 3) Samoświadomość
- 4) Poczucie szczęścia i radości
- 5) Wrażliwość
- 6) Twórcze myślenie i podejmowanie decyzji
- 7) Empatia

| Lp. | OBSZAR | TAK | NIE |
|-------------------|--|-----|-----|
| 7. EMPATIA | | | |
| 7.1. | Czy zachowuje się samolubnie? | | |
| 7.2. | Czy w zabawie potrafi dzielić się zabawkami, kredkami itp.? | | |
| 7.3. | Czy przejawia zachowania okrutne lub agresywne w stosunku do zwierząt, rówieśników, dorosłych? | | |
| 7.4. | Czy potrafi się troszczyć o posiadane zwierzęta? | | |
| 7.5. | Czy dostrzega i przejmuję się kłopotami innych? | | |
| 7.6. | Czy dziecko przejawia szacunek dla starszych? | | |
| 7.7. | Czy wyśmiewa innych ludzi z powodu ich odmienności (fizycznej bądź psychicznej)? | | |
| 7.8. | Czy potrafi się przejąć losami innych ludzi (np. bezdomnych, powodźian, chorych)? | | |

Arkusz dla Nauczycieli i Rodziców do Diagnozy Inteligencji Emocjonalnej opracowała Małgorzata Taraszkiewicz na podstawie listy cech z książki „Co dzień mądrzej” D.C.Weston, M.S. Weston (Prószyński i S-ka, Warszawa, 1999)

WNIOSKI

| | |
|------------------------|---------------------|
| Obszary najsilniejsze: | Obszary najsłabsze: |
|------------------------|---------------------|

Latarnia nie może zmienić kursu – podobnie jak indywidualne biostruktury

- H.: Tu mówi A-853, prosimy, zmieńcie kurs o 15 stopni na południe, by uniknąć kolizji. Płyniecie wprost na nas, odległość 25 mil morskich.
- A.: Sugerujemy wam zmianę kursu o 15 stopni na północ, by uniknąć kolizji.
- H.: Odmowa. Powtarzamy: zmieńcie swój kurs o 15 stopni na południe.
- A.: Tu mówi kapitan jednostki USA. Nalegamy, byście zmienili swój kurs o 15 stopni na północ!
- H.: To nie możliwe do wykonania. Sugerujemy wam zmianę kursu o 15 stopni na południe, by uniknąć zderzenia z nami.
- A.: Tu mówi kapitan dowodzący lotniskowcem USS Lincoln marynarki wojennej S.Z. Eskortują nas dwa okręty pancerne, sześć niszczycieli, pięć krążowników (...). Udajemy się w kierunku ZP w celu przeprowadzenia manewrów wojennych.

- Rozkazuje wam zmienić kurs o 15 stopni na północ! (...) Żądam natychmiastowego posłuszeństwa i usunięcia się z drogi!
- H.: Tu mówi Juan Manuel. Jest nas dwóch. Nie udajemy się w żadnym kierunku i mówimy do was ze stałego łądu, z latarni morskiej A-853 Finisterra. Możecie podjąć wszelkie, na jakie tylko przyjdzie wam ochota, by zapewnić bezpieczeństwo waszemu okrętowi, który za chwile rozbije się o skały. Dlatego ponownie nalegam na zmianę kursu o 15 stopni na południe, by uniknąć zderzenia z nami.
- A.: OK. Przyjąłem, dziękuję.

(Autentyczna rozmowa nagrana na morskiej częstotliwości radiowej od Mateusza Kuśnierewicza)

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, 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 (uszywnienie mięśni gałki ocznej), co utrudnia swobodne widzenie oraz oczywiste czytanie tekstów. Może dawać niespecyficzne bóle głowy; uszywnienie 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 opływanie płynu mózgowo-rdzeniowego; długotrwałe siedzenie bez ruchu utrwala 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 odzieci 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!

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!



Zapraszamy szkoły do projektu pn. **PRACOWNIE UCZENIA SIĘ**

... *brakujące ogniwo w edukacji szkolnej!*

Projekt „Pracownie Uczenia się w każdej szkole”, jest skierowany do wszystkich szkół zainteresowanych podwyższeniem efektów kształcenia, czyli uzyskaniem 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

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

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.



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. i 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.

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!



MAM DZIECKO W SZKOLE
free magazine
for parents, students and teachers

SPECIAL EDITION
2016

As the casual analysis of the news reporting a kid who never is allowed to watch after, there is a pattern of 15 times on the market for parents of 6 and 7 year olds, but there is nothing for the parents of older children.

How is it possible, that for the parents of 5 million children there is no specially designed educational offer on the market? A database there are already in place, but these children have absolutely no access!

It is a high time to tell the big. Apart of a child attending school needs to possess a certain amount of knowledge, skills and skills to fully fit into the school. It is not enough to be a good person, to understand the world and to be able to solve your own problems. To help children with these problems, we have invited to the magazine:

with learning at school. To know how to watch after, there is a special offer. A French help is needed. To understand better what is going on in the classroom, we have invited to the magazine:

Reading kids require teamwork! That's why we have invited to the magazine:

THE GRAND
FOR CHILDREN'S POTENTIAL & SKILLS

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
2

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

W NUMERZE:
Dzieci na wakacjach domowych. Dobre i złe w szkole! str. 2
Młodzi nauczyciele w przyszłości? Co to jest Khan Academy? str. 3
Kiedy mój - znowu? Kiedy mój - znowu? Kiedy mój - znowu? str. 4
Czy rodzice mają prawo do zapamiętania? Defekty i choroby? str. 5
KARASOL zabiera do szkoły! str. 10

Trudny był czas na cztery pory, że nie słuchał mam go na cztery pory. **Redakcja**

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
3

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

W NUMERZE:
Przebiegi choroby i powroty do szkoły. str. 2
Jak karmić dziecko? Mama, tato i ja! str. 3
Zapamiętanie w szkole? str. 4
Jest taka szkoła! str. 5
Wzrost i zdrowie. Kiedy przystąpić do szkoły? str. 10
Nie jestem kosmitką! str. 14-15

Jestli jakas rzecz nie nalezy przysadzac, ze jest namowiona do spienienia dla ciwlowca. Ale jezeli jakas rzecz jest mozliwa i dostepna dla ciwlowca, uwazaj, ze jest talce do osiagniecia dla ciebie. **(Jolanta Jankowska)**

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
4

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

W NUMERZE:
Gdzie jest dziecko? str. 2
Dziecko w szkole. str. 3
Dziecko w szkole. str. 4
Dziecko w szkole. str. 5
Dziecko w szkole. str. 6
Dziecko w szkole. str. 7
Dziecko w szkole. str. 8
Dziecko w szkole. str. 9
Dziecko w szkole. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
5

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

W NUMERZE:
Wzrost i zdrowie. str. 2
Dziecko w szkole. str. 3
Dziecko w szkole. str. 4
Dziecko w szkole. str. 5
Dziecko w szkole. str. 6
Dziecko w szkole. str. 7
Dziecko w szkole. str. 8
Dziecko w szkole. str. 9
Dziecko w szkole. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
6

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

W NUMERZE:
Gdzie jest dziecko? str. 2
Dziecko w szkole. str. 3
Dziecko w szkole. str. 4
Dziecko w szkole. str. 5
Dziecko w szkole. str. 6
Dziecko w szkole. str. 7
Dziecko w szkole. str. 8
Dziecko w szkole. str. 9
Dziecko w szkole. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
8

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

W NUMERZE:
O talentach. str. 2
PROFILE MOTYWACJI. Co kogo motywuje? str. 3
Dziecko z TEMPERAMENTEM. str. 4
ONTOGENEZA. Przewidywanie rozwoju w przyszłości. str. 5
POPIZEK GŁOWA. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
7

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

W NUMERZE:
O wypaleniu u dzieci. str. 2
Dlaczego dzieci mają problemy w szkole? str. 3
ONTOGENEZA. Przewidywanie rozwoju w przyszłości. str. 4
Kamienie WIELKA GRA. str. 5
Pracownicy ucznia się. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
9

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

W NUMERZE:
O wypaleniu u dzieci. str. 2
Dlaczego dzieci mają problemy w szkole? str. 3
ONTOGENEZA. Przewidywanie rozwoju w przyszłości. str. 4
Kamienie WIELKA GRA. str. 5
Pracownicy ucznia się. str. 10

WIELKA GRA

MAM DZIECKO W SZKOLE
2017
9

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

W NUMERZE:
WYPALENIE DZIECI. str. 2
KREATYWNE SZKOŁY. str. 3
Społeczny NOBEL. str. 4
Czy dziecko może nie być dzieckiem? str. 5
ENDOCRINE w naszym życiu. str. 6
Diagnoza inteligencji emocjonalnej. str. 10

WIELKA GRA

Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci

Włącz się!



**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Mam Dziecko w Szkole, WRZESIEŃ 2017.

Bezpłatny magazyn dla Rodziców, Uczniów i Nauczycieli o wspólnych sprawach i problemach.

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

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz (redaktor naczelny) i Zespół.

Kontakt: mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl

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