

styczeń
2018

1

MAM DZIECKO W SZKOLE

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

W NUMERZE:

Skąd się bierze
OPTYZMIZM?

str. 2

Dojrzały, ale nie dorośli... str. 4

Zrób TEST
odporności psychicznej

str. 5

NEURO ciekawostki

str. 8

SMOG zapraszamy do GRY

str. 12



for. Marysia Nalepa

*Nie ma
takiej fantazji,
której wola
i rozum ludzki
nie zdołałyby
przekształcić
w rzeczywistość.*

*William Szekspir
angielski poeta, dramaturg*

Warto odróżniać myślenie życzeniowe od myślenia optymistycznego. Myślenie życzeniowe to po prostu naiwność... Optymizm jest jak dobre paliwo w baku samochodu. Pesymizm uniemożliwia jakąkolwiek jazdę, bo się nie uda, nie warto, nie da się... Nie zapala się iskra do działania. Stoimy w miejscu. Optymizm daje napęd, wyzwala motywację, pozwala się otrząsnąć po porażkach i próbować jeszcze raz: może inaczej, może na innym biegu, może z kimś kto doradzi. Dzieci muszą wyrastać w atmosferze optymizmu i afirmacji życia. Inaczej ich życie nie ma sensu. Ale nie mylmy optymizmu z wychowaniem bezstresowym, bo to zupełnie inna bajka. Życzymy Państwu dużo optymizmu przez cały 2018 rok!



Dzieciom się podoba!
Innowacyjna odzież szkolna



zobacz: mxid.com.pl

Skąd się bierze optymizm?

„Chcemy, żeby nasze dzieci miały coś więcej niż tylko zdrowe ciała. Chcemy, żeby ich życie przepelnione było miłością, żeby miały przyjaciół i dokonywały szlachetnych czynów, żeby były chętne do nauki i stawiały czoło wyzwaniom.

Chcemy, żeby były wdzięczne za to, co od nas dostają, a jednocześnie dumne ze swych osiągnięć. Chcemy, żeby rosły z wiarą w przyszłość, z umiłowaniem przygody i poczuciem sprawiedliwości i żeby miały dość odwagi, aby postępować zgodnie z tym poczuciem.

Chcemy, żeby nie zalamywały się w obliczu porażek i niepowodzeń, które niesie ze sobą dorastanie. A kiedy nadejdzie odpowiedni czas, by stały się do brymi rodzicami (...)

Powinno nam się udać osiągnąć to wszystko”.

Martin E.P. Seligman, „Optymistyczne Dziecko”

Święta oraz nowy rok sprzyjają podsumowaniom, wyzwaniom, celom i nadziei. Nowe kalendarze i planery dają szansę na to, że kolejny rok będzie specjalny i wyjątkowy. I prawdopodobnie... taki będzie! Każdy nasz rok, miesiąc, dzień jest wyjątkowy albo może taki się stać... jeśli tego chcemy. Dużo w tym temacie zależy od naszego postrzegania świata, mówienia o nim, słowem - optymistycznego stylu wyjaśniania.

Optymistyczny styl wyjaśniania - cóż to jest?

Nazywanie życiowych wydarzeń odgrywa fundamentalną rolę w motywacji. Dotyczy to zarówno sytuacji, w których coś nam się nie udaje, jak i takich, kiedy osiągamy cel. Odpowiednie wyjaśnienie przydarzających się nam wydarzeń wpływa na chęć próbowania i podejmowanie kolejnych wyzwań. **Niepoddawanie się, szybkie „podnoszenie się” po porażkach i wytrwałość to kluczowe kompetencje ludzi sukcesu.** Każdy z nas może stać się człowiekiem sukcesu, każde dziecko również. Przydaje się do tego wiedza i umiejętność uczenia się, ale niezbędne są wyżej wymienione cechy - bez nich nawet najbardziej wykształcony człowiek daleko nie zajdzie. Wszak przeszkody na drodze do celu pojawiają się w każdej dziedzinie życia, a nawet najlepsze wykształcenie nie uchroni nas od popełniania błędów.

Każdy z nas ma pewne sposoby myślenia o przyczynach tego, co nam się wydarza – o przyczynach swoich sukcesów i porażek.

Ten sposób myślenia nazywamy **STYLEM WYJAŚNIANIA**.

Wyróżniamy dwa style wyjaśniania: optymistyczny i pesymistyczny. To właśnie optymistyczny styl wyjaśniania jest budujący i pozwala nam tworzyć strategię działań przybliżającą nas do celu. Optymistyczny styl wyjaśniania możemy zauważyć u wielu osób.

Poznamy go po charakterystycznym sposobie mówienia o porażkach i sukcesach. Traktowaniu swoich błędów jako czynniki oczywiste w procesie uczenia się lub szukania rozwiązań. Optymistyczny styl wyjaśniania nie chroni nas przed konsekwencjami, nie jest tożsamy z hurraoptymizmem. I nie ma nic wspólnego z technikami „sztucznego pompowania” swojego ego pustymi sloganami.

Owszem optymistyczny styl wyjaśniania jest związany z poczuciem własnej wartości, ale nie powinien być kojarzony z budowaniem wiary w siebie za wszelką cenę, tj. w oderwaniu od rzeczywistych sytuacji i czynów.

Martin Seligman - amerykański psycholog z nurtu psychologii pozytywnej (autor takich książek jak np. „Optymistyczne dziecko”) jest daleki od budowania w dzieciach naiwnego myślenia w stylu „jestem wspaniały, jestem cudowny, mogę wszystko”. Wskazuje on na absurdalne efekty bezstresowego wychowania dzieci jakie zyskało popularność w Stanach Zjednoczonych (końcówka lat 70 tych). Dzieci utwierdzone przez swoich rodziców w iluzorycznym przekonaniu, że są wspaniałe, najlepsze i zdolne zrobić wszystko doznawały głębokiego niezrozumienia przy pierwszych przypadkach krytykowania ich działań. W obliczu porażki ich poczucie własnej wartości rozpadało się niczym domek z kart, a złość towarzyszącą temu wydarzeniu kierowana była najczęściej do nauczycieli („głupia ta pani, uwzięła się na mnie”) lub bezpośrednio do siebie. Ich myślenie z „mogę wszystko” zmieniało się w „do niczego się nie nadaję”. Stąd już niedaleko do poczucia bezradności i „wyuczonej bezradności”.

Pesymistyczny styl wyjaśniania charakteryzuje się tym, że zniechęca do dalszych działań. Częściej odnosi się do naszej tożsamości lub wskazuje na brak wpływu na sytuację. W odniesieniu do sukcesów pesymistyczny styl wyjaśniania także działa demotywująco - wskazuje na losowość danego wydarzenia przekreślając możliwość celowego powtórzenia sukcesu. To tak jakby po latach przygotowań do zawodów odpowiedzieć sobie, że „udało się” je wygrać. Otóż niekoniecznie się udało, tylko „dokonałem tego” lub „zrobiłam to”.

Właśnie takie drobne szczegóły pozwalają ocenić czy styl wyjaśniania jest optymistyczny czy pesymistyczny.

Wydawać by się mogło, że słowa te zasadniczo nie zmieniają sensu całej wypowiedzi wypowiedzi. Faktycznie jeżeli skupimy się na efekcie to czy powiemy „udało się” czy „zrobiłem to” w przypadku wygranych zawodów - wynik jest ten sam - są one finalnie wygrane. Seligman zaleca skupić się na precyzji naszych wypowiedzi pokazując w jak dużym stopniu te drobne słowa odnoszą się do PRZYCZYN wydarzeń, które nas spotykają. A to już ma niebagatelne znaczenie w dalszym podejmowaniu wyzwań.

Optymistyczny styl wyjaśniania.

Czy o nie powinniśmy uczyć się tego w szkole?

Martin Seligman twierdzi, że uczymy tego w szkole. Każdy kto uczestniczy w rozwoju dziecka, towarzyszy mu podczas prób i daje informację zwrotną odnośnie rezultatów - jest bezpośrednio odpowiedzialny za budowanie postawy dziecka wobec kolejnych prób i celów.

Moim Noworocznym marzeniem i celem jest pokazanie jak budować taką postawę w sposób konstruktywny i pozytywny. Pomogą nam w tym wskazówki Martina Seligmiana - twórcy badań i programu uczącego jak zmienić pesymistyczny w optymistyczny styl wyjaśniania.

Przypomnij sobie dwa wybrane momenty w swoim życiu

- 1) **porażka** - stłukłaś szklankę, nie zaliczyłaś egzaminu lub zupełnie bez sensu zaparkowałaś swoim autem (nieprawidłowo)
- 2) **sukces** - dobiegłaś do autobusu, dostałaś się na wizytę do lekarza, porozumiałaś się w ważnej sprawie z własnym dzieckiem

Jak tłumaczysz sobie te zdarzenia. Napisz jakie wypowiadasz słowa zarówno w momencie, gdy coś Ci się uda i gdy coś nie idzie po Twojej myśli.

Zapisz jak najwięcej wypowiedzi i przyjrzyj się temu, co wypowiadasz na co dzień do siebie, do swoich bliskich, do swoich uczniów.

Słowa - najlepiej te spontanicznie wypowiedziane - budują Twój styl wyjaśniania rzeczywistości. Nasz osobisty styl wyjaśniania wpływa bezpośrednio na styl wyjaśniania innych - zwłaszcza dzieci.

NAUCZYCIELE SĄ KOLEJNĄ PO RODZICACH I BLISKICH CZŁONKACH RODZINY, GRUPĄ OSÓB, KTÓRE MODELUJĄ SPOSÓB ZACHOWANIA UCZNIÓW, ODNAJDYWANIE SIĘ W SYTUACJACH KRYTYCZNYCH

Martin Seligman zajmował się stylem wyjaśniania przez 25 lat. To on wskazał na mocną zależność między wyjaśnianiem przyczyn swoich sukcesów i porażek, a chęćmi do podejmowania dalszych prób. Odnosił się także do zjawiska „wyuczonej bezradności” i konsekwencji wynikających z rozprzestrzeniania się jej (wyuczonej bezradności) wśród coraz to młodszych dzieci i młodzieży.

Wyuczona bezradność to coraz bardziej powszechne zjawisko, które w swojej zaawansowanej formie prowadzić może do stanów depresyjnych. **Seligman uważa, że wyuczona bezradność jest modelem depresji.**

Wobec danych World Health Organization (WHO) depresja jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat (źródło: Główny Inspektorat Sanitarny). Tym bardziej wydaje się być zasadne szukanie sposobów zmiany stylu wyjaśniania dzieci na jak najbardziej optymistyczny. Wydaje się być to jednym z narzędzi przeciwdziałania depresji i plagi wyuczonej bezradności.

Stylu wyjaśniania latami uczymy się od otaczających nas osób i niespecjalnie możemy wybrać z nich tylko te o optymistycznym stylu wyjaśniania. Dobrą wiadomością jest, że celowo i intencjonalnie możemy ten styl zmienić. Nie jest to łatwe. Podobnie jak ze zmianą niekorzystnego nawyku w dobry. Ale jest to możliwe!

Wymagana jest świadomość w precyzyjnym budowaniu wypowiedzi oraz poznania trzech wymiarów, które kształtują naszą wypowiedź. Jak zwykle modelowanie czyjegoś stylu wyjaśniania zaczynamy... od siebie.

Sprawdźmy czy nasz styl wyjaśniania jest optymistyczny czy pesymistyczny?

Pierwsze zadanie: spisz/nagraj/zauważ jak najczęściej swoich wypowiedzi, które padają z Twoich ust w sytuacji porażek i sukcesów. Mogą to być duże sprawy jak i drobne („o wylało mi się”). Przygotuj co najmniej 20 takich cytatów. Co dalej – odpowiemy w następnym numerze.

Niecierpliwych i zainteresowanych tematem zapraszamy do lektury książki Martina Seligmana.

Model wyuczonej bezradności to przekonanie: Bez względu na to, co robię i tak nic nie zmienię/nic się nie zmieni.

Oznaki wyuczonej bezradności u dzieci:

- nie podejmuje żadnego wyzwania, bez względu na trudność (bo mówi, że nie umie)
- nie próbuje pomimo wsparcia i sporej zachęty (wycofuje się)
- poddaje się przy pierwszych niepowodzeniach (np. rzuca zabawkami, zeszytami, porzuca zadania)
- czuje rozpacz nawet przy najmniejszej porażce (wybucha płaczem)
- używa często określeń „jestem do niczego, jestem kiepski, do niczego się nie nadaję”
- ma niską motywację lub właściwie jej brak (w praktyce to znaczy, że samo nie podejmuje żadnych nowych działań)
- często ma obniżony nastrój i wykazuje brak dystansu do swoich niepowodzeń i wad

Zuzanna Taraszkiewicz

Przepis na

BAŃKI MYDLANE XXL

składniki:

- 1L WODY ZDEMINERALIZOWANEJ
- 200 ML PŁYNU DO MYCIA NACZYŃ FAIRY
- 2 ŁYŻKI STOŁOWE GLICERYNY

wykonanie:

WSZYSTKIE SKŁADNIKI MIESZAMY W DUŻYM NACZYNIU I ODSZTAWIAMY NA JEDEN DZIEŃ



KREATYWNA
PEDAGOGIKA

POLECA

O potrzebie afirmacji życia

Talent pedagogiczny to... umiejętność zachęcania dziecka do wiary w siebie, w dobro świata i dobro życia.

Jednym z wielkich celów wychowania jest ugruntowanie w wychowanku aspiracji do poszukiwania wartościowych celów życiowych, godnego i wartościowego miejsca w świecie. Takie stanowisko nieuchronnie kojarzy mi się z czymś ulokowanym nieco wyżej, czymś będącym meta-dyspozycją, co Stefan Szuman określa jako afirmacja życia. Mówi on: „jest rzeczą ważną i niezbędną, żeby stosunek człowieka do życia był w zasadzie pozytywny, przeważnie radosny i w miarę optymistyczny! Wiadomo, że stajemy się optymistami lub pesymistami nie tylko wskutek naszych dobrych lub złych doświadczeń życiowych, które w dużej mierze decydują o naszych poglądach na wartość życia, lecz że istnieje także wrodzony optymizm lub pesymizm”.

Radość życia towarzyszy przede wszystkim zdrowiu ciała i ducha. Jest rzeczą wątpliwą, czy można wzbudzić pierwotną radość życia w osobie, która jest pesymistą z urodzenia. Jednak ostateczne dojrzale pozytywne lub negatywne ustosunkowanie do życia jest zależne nie tylko od temperamentu i nie jest tym samym co pierwotna skłonność do optymizmu lub pesymizmu.

Istnieje wtórna, dojrzała radość życia, którą tu nazwiemy „afirmacją”, względnie potwierdzeniem życia. Na wtórne ustosunkowanie się do życia trzeba się dopiero zdobyć, trzeba je w sobie wykształcić, trzeba się nauczyć stwierdzać istnienie sensu życia. Taki dojrzały, pozytywny stosunek do życia, jest zarazem koniecznym warunkiem egzystencji posiadającej poczucie swego sensu. Zasadniczo negatywne poglądy na sens życia uniemożliwiają również w dużej mierze postępowanie w życiu z wiarą w celowość własnych poczyną.

Afirmacja życia jest więc problemem pedagogicznym i jest, względnie powinna być, jednym z najważniejszych celów wychowania człowieka.

Jest to nawet cel podstawowy, zasadniczy. W porównaniu z nim wszystkie inne są celami drugorzędnymi. Jeżeli nie można obudzić i ugruntować pozytywnego stosunku do życia w sobie i w drugich, to trzeba w ogóle zrezygnować z pracy nad kształceniem charakteru, nad przygotowaniem jednostki do życia w zespole, z wysiłków dążących do wychowania ludzi społecznie użytecznych i osobowości kulturalnie i duchowo dojrzałych. Radość życia jest naturalną, pierwotną właściwością zdrowego, naiwnego dziecka, gdy wzrasta w przeciętnie normal-

nych warunkach społecznych, rodzinnych i gospodarczych. Naturalne komplikacje, trudności i zawody, nie wywołują u dziecka zniechęcenia i negacji życia. Następnym źródłem radości życia i naiwnego potwierdzania jego wartości jest zabawa dziecka... Potrzeba bezpośredniego codziennego powodzenia jest cechą wyrażającą także dziecięcą aktywność. Dziecko chłonie życie bez refleksji, jako wspaniałe podarowane mu istnienie, którego celu i sensu nie potrzebuje dociekać. Dopiero w latach, w których człowiek przechodzi okres tak zwanego wieku młodzieńczego, budzą się w nim głębsze refleksje i problemy i również zaczyna się poszukiwanie sensu życia. Okres młodzieńczości, poza żywiołowym zmysłowym przeżyciem potęgi i głębi życia, pełen jest bolesnej negacji. Przynosi zarówno pełne blasku, zapierające oddech, patetyczne odczucie pełni życia, jak i głęboki „Weltschmerz”, sentymentalną nieśmiałość i niespokojne poszukiwanie sensu istnienia. W młodzieńcu tętni siła, pełnia, rozpęd życiowy, równocześnie jednak rodzi się ból życia. Młodzi spostrzegają po raz pierwszy zawartą w życiu samym odwieczną tajemnicę, antynomię, zagadkę, której nie umieją rozwiązać. Zmienia się do gruntu nurt życia, które przestaje być naiwnym, sielskim, pogodnym bytowaniem. Zdolność do kontemplacji i refleksji skłonność do zastanowienia się nad sobą i nad życiem, wzmożona, subtelna wrażliwość uczuciowa, otwierają młodzieży wrota ludzkiego ducha, umożliwiają wstęp do świata kultury i sztuki. Równocześnie jednak zaczyna młodzież także odczuwać nienasycone i nie do nasycenia pragnienie zgłębienia i zrozumienia tajemnicy istnienia. Tragizm bytowania staje się niepokojącym problemem. Świadomość śmierci staje się coraz boleśniejsza”. Trudno mi było dokonać jakichkolwiek skrótów w tej wspaniałej, silnie oddziałującej na wyobraźnię wypowiedzi profesora Szumana, który zapisał te słowa w pracy „Afirmacja życia” (Lwów, 1938).

Czy cokolwiek się zmieniło od czasów profesora? Nie, nic. Człowiek przechodzi te same fazy rozwojowe, z tymi samymi problemami. Fabuły życia i potrzeby człowieka pozostają niezmienne.

Nad czym warto się zadumać czytając słowa Szumana? Zachęcam do refleksji nad problemem wzmacniania w młodych ludziach afirmacji życia. Zastanowienia się, czy generalnie w pracy wychowawczej nie epatujemy zbyt wiaż światu w jego wersji patologicznej, pełnej trudów i zagrożeń? I wreszcie – co wydaje mi się najważniejsze, czy afirmacji życia może nauczyć wychowawca, który nie posiada pozytywnego stosunku do życia?

Małgorzata Taraszkiewicz

Dojrzałi, ale nie dorośli...

Z raportu opublikowanego przez zespół badawczy Uniwersytetu SWPS, wynika, że współcześni młodzi ludzie mają poważne trudności w odnalezieniu się w świecie dorosłych. Czują się dojrzałi, ale nie dorośli. Trudno im się usamodzielniać, borykają się z niedostatkami kompetencji interpersonalnych, społecznych i obywatelskich. W badaniu udział wzięło ponad 3 tysiące osób w wieku 18-29 lat, kobiet i mężczyzn, o różnym wykształceniu i miejscu zamieszkania.

Wyniki badania pokazują, że młodzi ludzie głównie w sobie upatrują przyczyn tych trudności. Badani skarżyli się na lęk przed dorosłością, brak gotowości do ponoszenia odpowiedzialności, decydowania czy podejmowania ryzyka.

Dlatego warto uczyć młodzież radzić sobie z niepowodzeniami i dawać sobie prawo do popełniania błędów, które mogą mieć pozytywne konsekwencje w postaci cenionej przez młodych życiowej mądrości.

Wśród źródeł swoich problemów młodzi ludzie wymieniali także nadopiekuńczych rodziców.

Wśród ważnych kompetencji osobistych wyróżnia się umiejętność radzenia sobie ze stresem i uodparniania się na niego, a także radzenia

sobie z niepowodzeniami i błędami. To ostatnie wiąże się też z inną ważną umiejętnością – racjonalnego formułowania oczekiwań wobec siebie i adekwatnej oceny swoich możliwości: swoich silnych i słabszych stron, a także obiektywnych szans i trudności płynących ze środowiska zewnętrznego (niezależnych od nas).

Wielu młodych ludzi może obawiać się dorosłości, bo sądzą, że jeśli poniosą porażkę np. nie znajdą dobrej pracy, to będzie to złe świadectwo o nich i uderzało w ich poczucie własnej wartości. W efekcie mogą w ogóle zrezygnować z poszukiwania pracy, tylko dlatego, że obawiają się, że jej nie znajdą! Tak bardzo boją się, że potencjalny pracodawca mógłby ich odrzucić. Z tego właśnie powodu wpajane młodzieży przekonanie, że każdy jest kowalem własnego losu jest w istocie szkodliwe. Młodych ludzi trzeba uczyć odróżniać rzeczy, na które mają wpływ od tych, na które wpływać mogą tylko w ograniczonym zakresie lub wcale. Czasem życiowy sukces zależy po prostu od odrobiny szczęścia – znalezienia się we właściwym miejscu o właściwym czasie. Warto być cierpliwym i wyrozumiałym dla siebie. Dbać o swój rozwój, starać się, ale nie wymagać od siebie niemożliwego!

Zuzanna Taraszkiewicz

Zrób Test Odporności Psychiczej

Test Rezyliencji

Rezyliencja, zwana bardziej po polsku sprężystością psychiczną, to ważna kategoria odporności psychicznej. Jeśli umiesz zachować spokój w trudnej sytuacji na tyle, że możesz obserwować co się dzieje i względnie konstruktywnie działać – zapewne masz wysoki poziom rezyliencji. Kiedy masz niski poziom rezyliencji – niemal każdy problem Cię paraliżuje...

Kwestionariusz opracowali naukowcy z zespołu Kareny Leppert z kliniki uniwersyteckiej w Jenie w Niemczech. Odpowiedz na 13 pytań.

1. Gdy mam plan, realizuję go.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ostatecznie wszystko kończy się dobrze.	1	2	3	4	5	6	7
3. Nielatwo zbić mnie z tropu.	1	2	3	4	5	6	7
4. Lubię siebie.	1	2	3	4	5	6	7
5. Potrafię wykonywać wiele rzeczy naraz.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jestem zdecydowany.	1	2	3	4	5	6	7
7. Biorę rzeczy takimi, jakie są.	1	2	3	4	5	6	7
8. Interesuje mnie wiele rzeczy.	1	2	3	4	5	6	7
9. Zazwyczaj umiem spojrzeć na sytuację z wielu punktów widzenia.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mogę robić rzeczy, których właściwie nie lubię.	1	2	3	4	5	6	7
11. Zwykle znajduję wyjście z trudnej sytuacji.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mam energię do zrobienia tego, co muszę.	1	2	3	4	5	6	7
13. Akceptuję, że nie wszyscy mnie lubią.	1	2	3	4	5	6	7

Interpretacja wyników:

Każde ze stwierdzeń ocen w skali od 1 (nie dotyczy mnie) do 7 (doskonale mnie opisuje). Podlicz liczbę uzyskanych punktów (powinieneś otrzymać od 13 do 91 punktów). Duża liczba punktów wskazuje na wysoki poziom rezyliencji, mała na niską odporność psychiczną.

Maksymalnie można otrzymać 91 punktów.

Ponad 72 punkty: nielatwo wyprowadzić Cię z równowagi. Radzisz sobie z wieloma obciążen-

niami, dorosłeś do wyzwań swojego życia. Niektóre sytuacje są dla Ciebie wyraźnie trudne. Jesteś jednak w stanie elastycznie reagować na przeciwności losu i znaleźć takie rozwiązanie, które Ci odpowiada i pomaga w dalszym rozwoju.

67-72 punkty: przeciętna odporność psychiczna. Przeważnie znajdujesz rozwiązanie swoich problemów, choć czasem kosztuje Cię to sporo wysiłku. W sumie regenerujesz się bez pomocy z zewnątrz.

Mniej niż 67 punktów: ciężko znosisz stresujące sytuacje. Problemy wywołują często kryzys

życiowy. Twój poziom rezyliencji nie jest wysoki. Żeby zmniejszyć ryzyko depresji i schorzeń fizycznych oraz podnieść poziom zadowolenia z życia, powinieneś nauczyć się aktywnie zarządzać stresem, może nawet zastanowić się poważnie nad pójściem do psychologa.

(Test pochodzi z książki Christiny Berndt „Tajemnice odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe”).

Test Ruminacji

Ruminacja to uporczywe myślenie o nieprzyjemnych wydarzeniach z przeszłości lub ulokowanych w przyszłości, dotyczące samego siebie lub świata. Warto poznać kwestionariusz Ruminacji opracowanego przez Wiesława Baryła i Bogdana Wojciszke.

Instrukcja

Prosimy zaznaczyć jak często Pana/Panią nadochodzi każda z tych myśli lub uczuć – niezależnie od tego, czy same zdarzenia wywołujące te myśli są rzadkie czy częste: interesuje nas częstość samych myśli lub uczuć, a nie częstość zdarzeń, które je wywołują. Prosimy wpisać liczby symbolizujące Pana/Panią odpowiedzi w wy kropkowane miejsca przy numerach pozycji, np. jeśli jakieś uczucie nadochodzi Pana/Panią rzadko proszę wpisać 2, jeśli czasami 3 itd. zgodnie z kluczem:

1 nigdy 2 rzadko 3 czasami 4 często 5 bardzo często

Kwestionariusz Ruminacji

Oto opis szeregu myśli i uczuć, jakimi ludzie reagują na różne sytuacje i zdarzenia. Prosimy zaznaczyć jak często Pana/Panią nadochodzi każda z tych myśli lub uczuć – niezależnie od tego, czy same zdarzenia wywołujące te myśli są rzadkie czy częste: interesuje nas częstość samych myśli lub uczuć, a nie częstość zdarzeń, które je wywołują. Prosimy wpisać liczby symbolizujące Pana/Panią odpowiedzi w wy kropkowane miejsca przy numerach pozycji, np. jeśli jakieś uczucie nadochodzi Pana/Panią rzadko proszę wpisać 2, jeśli czasami 3 itd. zgodnie z kluczem:

1 2 3 4 5
nigdy rzadko czasami często bardzo często

Uwaga:

pozycje z indeksem „j” składają się na Skalę Ruminacji o Sobie, a z indeksem „ś” na Skalę Ruminacji o Świecie Społecznym.

... Nie mogę uwolnić się od myśli o różnych niegodziwościach naszego świata.	ś	...	Boję się nad tym, jakimi egoistami jest większość ludzi.	ś
... Wyrzucam sobie nieodpowiedni sposób postępowania w przeszłości.	j	...	Zastanawiam się, dlaczego nie postąpiłem inaczej w pewnych sytuacjach.	j
... Obawiam się, że świat podąża w coraz gorszym kierunku.	ś	...	Boli mnie myśl o tym, że nieuczciwi ludzie się bogacą.	ś
... „Odtwarzam” sobie w myślach własny sposób postępowania w przeszłości.	j	...	Wyobrażam sobie co by było, gdybym inaczej się zachował w pewnych sytuacjach.	j
... Myślę o zdarzeniach z przeszłości, których bieg chciałbym odmienić.	j	...	Myślę o tym, jaki niesprawiedliwy jest świat.	ś
... Myślę o tym, jak wiele jest na świecie cierpień niewinnych ludzi.	ś	...	Na nowo przeżywam rozczarowania z przeszłości.	j
... Boli mnie, gdy niektórzy dostają w życiu coś, na co zupełnie sobie nie zasłużyli.	ś	...	Powracam myślami do własnych postępów, których już nie można zmienić.	j
... Boli mnie, że tak wiele niegodziwych ludzi nigdy nie zostaje ukaranych.	ś	...	Gnębi mnie myśl, jak wiele podłości jest na świecie.	ś
... Obracam na różne strony w swojej głowie to, co niedawno zrobiłem lub powiedziałem. j		...	Trudno mi zaprzestać myślenia o rzeczach, które mi się nie udały.	j
... Smuci mnie, że ludzie myślą tylko o własnym interesie.	ś	...	Trudno mi opędzić się od myśli, że w pewnych sytuacjach mogłem postąpić inaczej.	j

bo każdy jest inny...

Ludzie są różni

Różnie wyglądają

Mają różne zainteresowania

Mają różne preferencje
w uczeniu się

Jako dorośli
- wybierają różne zawody

Różnią się także wtedy,
kiedy chodzą do szkoły!



Projekty realizowane w ramach Kampanii
Wielka Gra o Potencjał - Zdrowie Dzieci

EDUKACJA INNOWACJA.pl

sporednia
dziarodzicow.pl

MAM DZIECKO
W SZKOLE

Pracownia
Dzieci



PRACOWNIA UCZENIA SIĘ W KAŻDEJ SZKOLE

O projekcie



„Na następną lekcję proszę się nauczyć o tym i tamtym, od strony x do strony y”. To najbardziej popularne zdane wygłaszane codziennie wiele razy w tysiącach szkół! Ciekawe ile razy – milion, kilka milionów!

Dopiero w dużej skali można zauważyć paradoks – kilka milionów próśb, żądań, wymagań, czasem w klimacie życzliwym, częściej z domyślnym komentarzem ... bo jak się nie nauczysz, to czeka cię to i owo, ale niebędzieprzyjemnie...

Ale, czy każdy uczeń wie jak ma się tego czegoś nauczyć?
Jak ma to zrobić?
Po co uczeń ma się uczyć w domu, a od czego jest szkoła?
Jaka jest istota przebywania w szkole?
Jedynie „odpytanie”, sprawdzenie czego się nauczył...?
... i w razie stwierdzenia „braków” – zalecenia, aby się nauczył!

W czym tkwi istota zawodu nauczyciela – profesjonalisty przecież od nauczania innych lub inaczej pomocy edukacyjnej?

Zapraszam do przeskoczenia na inną dziedzinę, także związaną z otrzymywaniem określonej profesjonalnej pomocy. Wyobraźmy sobie, że udajemy się do lekarza z konkretnym zdrowotnym problemem. Idealny stan dla „pana od zdrowia” to nasz dobrostan fizyczny. Pan przegląda nasze wyniki badań, opukuje plecy i stwierdza: „pacjent na natychmiast przestać chorować i poprawić stan wątroby! Proszę przyjść za tydzień. Do widzenia”. Każdy byłby oburzony tym, że lekarz nie obejrzał nas w całości, nie dał wskazówek jak poprawić swój stan zdrowia, nie zaordynował niezbędnych leków i... ogólnie okazał się niewrażliwy na nas samych, jako ludzi.

Tymczasem tradycyjne szkolne oddziaływania przypominają takie właśnie podejście.

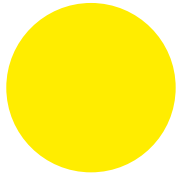
Zapraszamy do ZMIANY!

Więcej: www.eporadniadlarodzicow.pl / Pracownia Uczenia się



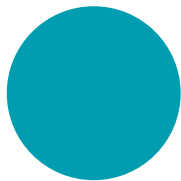
Neuro... ciekawostki.

Czy wiesz, że...



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

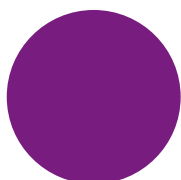
Na przykład – kiedy piszemy, wprawiony jest w ruch bark, ramię, przedramię i nadgarstek. Podczas pisania mięśnie ręki wykonują kilka milionów ruchów, ale impuls do pisania daje kora mózgowa, tu tłumaczone są na język pisany myśli lub usłyszane słowa. Słowa rozkładane są na dźwięki i przekształcane na znak graficzny i jako impulsy wysyłane do ręki, która zaczyna pisać. **Dlatego należy pamiętać, że uczenie się i ruch to jedno!**



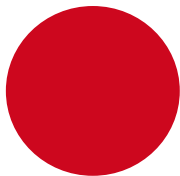
Amy Cuddy psycholog z Harvard Business School mówi, że wystarczy na 2 minuty przyjąć postawę osoby, która ma władzę (osoby, która jest pewna siebie i ma odwagę w pełni wyrażać swoje mocne strony), by zareagowało na to nasze ciało i umysł.

Po takich dwóch minutach poziom „hormonu pewności siebie” (testosteronu) rośnie a poziom „hormonu stresu” (kortyzolu) maleje w takim samym stopniu u kobiet jak i u mężczyzn. W cytowanym przez nią eksperymencie osoby poddane takiemu „ćwiczeniu” w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej o pracę wypadały dużo, dużo lepiej niż osoby, które zostały przećwiczone w postawie osoby bez władzy, bezradnej (możliwość poradzenia sobie z sytuacją ma dużo wspólnego z poczuciem władzy).

Wyobraźcie sobie jak bardzo na ciała i umysły naszych dzieci wpływają role społeczne, które przyjmują na co dzień na wiele godzin w domu i szkole - te role to określone postawy ciała i psychiki.



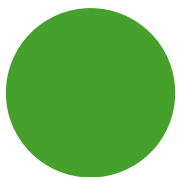
O stresie... Kiedy jesteśmy w trybie walki/ucieczki: przyspiesza tętno, oddech staje się płytszy, tężeją mięśnie, rośnie ciśnienie tętnicze i poziom cukru we krwi. Następuje utrata zdolności do myślenia perspektywnego i rozważania różnych możliwości. Spada aktywność układu trawiennego i immunologicznego. Stres upośledza: zdolność uczenia się, zatrzymywanie informacji w pamięci roboczej, elastyczne i kreatywne reagowanie na okoliczności, możliwość skupienia uwagi, efektywne planowanie i organizację.



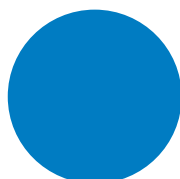
Czy wiesz, że oczy mają mięśnie? Jeśli wykonasz odpowiednie ćwiczenia – możesz nawet poprawić ostrość wzroku. Spróbuj: wyszukaj w otoczeniu jakiś napis, który widzisz niewyraźnie. Usiądź lub stań prosto. Teraz pooddychaj chwilę głęboko i wykonaj kilka obrotów oczami (ósemek) – zawsze zaczynaj od ruchu do góry w lewo. Spójrz na ten napis – widzisz lepiej? Czy wiesz, że widzenie zależy od tego, co wiemy? Ludzie żyjący w krainie wiecznych lodów odróżniają kilkadziesiąt rodzajów śniegu i kilkanaście rodzajów bieli.

Czy wiesz, że niektóre plemiona nic nie widzą na pokazywanych im czarno-białych zdjęciach? Nie potrafią przetworzyć obrazu, dla nich to tylko zamazane odcienie od bieli do czerni.

Czy wiesz, że umiejętność czytania, a więc widzenia w bliży – kształtuje się w czasach raczkowania? Dziecko wtedy opanowuje kompetencje przydatne później do nauki czytania. Dlatego w niektórych plemionach, gdzie dzieci nie raczkują (ze względów bezpieczeństwa), nie istnieje kultura zapisu.

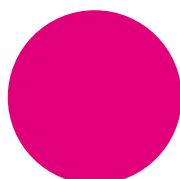


Słuch... Czy wiesz, że będziesz lepiej słyszeć, kiedy przez chwilę zanurzysz się w ciszy? Spróbuj. Usiądź, oprzyj łokcie o blat biurka, pochyl się nieco i zasłoń dokładnie uszy dłońmi złożonymi w muszelki. Przy okazji możesz usłyszeć szum praoceanu. Czy wiesz, że niektórzy ludzie mają tak doskonały słuch, że potrafią odtworzyć rozmowę z prezentowanego im szumu. Tacy specjaliści często są zatrudniani w policji. Czy wiesz, że słuchowcy wcale nie lubią długo słuchać innych? Lubią rozmawiać, opowiadać, gawędzić, dyskutować... **Czy wiesz, że każdy język ma swój zakres dźwięków? Dlatego niektórzy nie mogą opanować języka obcego. Po prostu nie słyszą.**



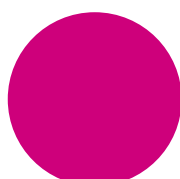
Ruch... Czy wiesz, że najwyższym stopniem opanowania ruchu i koordynacji ciała – jest stanie w bezruchu! Dlatego dzieciom (i nie tylko) jest tak trudno stać „grzecznie”. Czy wiesz, że uczenie to proces oparty na ruchu całego ciała? Na przykład w czasie przepisywania tekstu z tablicy – twoje ciało wykonuje setki ruchów. Nie tylko oczy i ręce, pracuje cały czas układ równowagi i około 600 mięśni. A także neurony pracują jak szalone – przekazując miliony informacji. Wszystko po to, aby napisać kilka słów.

Czy wiesz, że człowiek ma około 210 kości i 600 mięśni. **Określona koordynacja ciała jest absolutnie niezbędna do efektywnego uczenia się.** Czy wiesz, że praktycznie nie można mówić bez możliwości gestykulacji. Spróbuj.



Emocje... Czy wiesz, że uczenie się to proces limbiczny, a to znaczy, że emocje otwierają drogę do uczenia się i zapamiętywania. Ucz się w odpowiednim stanie emocjonalnym. Dbaj o łączenie treści do zapamiętania z emocjami. Czy wiesz, że w słowniku jest około 6 000 określeń emocji i uczuć. Przeciętnie człowiek używa się zaledwie 6-8 określeń. Niektórym wystarczają tylko dwa: dobrze i niedobrze.

Czy wiesz, że wydarzenia i sprawy połączone z silnymi emocjami pamiętamy bez trudu bardzo długo. Niemal wszyscy pamiętają gdzie byli i co robili w czasie ataku na World Trade Center 11 września 2001 roku. Ale niemal nikt nie pamięta co robił następnego dnia, albo 10 dni temu.



To ciekawe! Zaledwie ok. 30% uczniów ma profil uczenia się zgodny z tzw. oczekiwanym profilem szkolnym, który gwarantuje odnoszenie sukcesów (czytaj: uzyskiwanie dobrych szkolnych ocen). Wynik ten zgadza się mniej więcej z wynikami sprawdzianów po klasie VI i egzaminów gimnazjalnych. Najlepsze wyniki osiągają uczniowie mający tzw. szkolne style uczenia się (którzy tak zostali obdarowani przez naturę). Uczniowie o innych, nieszkolnych stylach uczenia się częściej doświadczają porażek i załamań edukacyjnych. Warto dodać, że szkolny styl uczenia się jest wspierany przez tradycyjną szkolną metodykę (sposób prowadzenia lekcji i sprawdzania nabytych umiejętności) oraz konstrukcję i treść podręczników szkolnych.



Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Ekstremalne czytanie”

Dnia 8 stycznia 2018 roku ogłoszono wyniki ogólnopolskiego konkursu fotograficznego „Ekstremalne czytanie” zorganizowanego przez Bibliotekę Pedagogiczną w Płocku wraz z Europejskim Stowarzyszeniem Psychologów i Pedagogów Szkolnych. Trzeba przyznać, iż komisja miała ekstremalnie trudny wybór z racji ilości nadesłanych prac, jak i ich wysokiego poziomu. Miejsca i sposoby czytania były tak oryginalne, iż na nagrodzeniu trzech pierwszych miejsc się nie skończyło. Organizatorzy byli zmuszeni wręczyć jeszcze wyróżnienia.

Oto laureaci:

I miejsce – Grzenkowski Rafał Szkoła Podstawowa w Miłobądku

II miejsce – Stark Mariusz Zespół Szkół Technicznych w Lipnie

III miejsce – Łuczak-Kowalewska Magdalena Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Płocku

Wyróżnieni:

Krzysztof Florkowski Zespół Szkół Zawodowych w Kurzętniku

Małgorzata Możdżeń Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej Curie w Skawinie

Teresa Kiepińska-Ławicka Zespół Szkół Budowlanych nr 1 w Płocku.

Wszystkim nagrodzonym i docenionym gratulujemy. Pozostałym podpowiadamy, by nie chowali aparatu do szafy, ale już teraz ekstremalnie czytali, by móc wziąć udział w kolejnej edycji konkursu „Ekstremalne czytanie”.

Anna Bakierzyńska
Biblioteka Pedagogiczna
w Płocku



Rafał Grzenkowski SP w Miłobądku - I miejsce



Stark Mariusz - II miejsce



Krzysztof Florkowski - wyróżnienie



Magdalena Łuczak-Kowalewska - III miejsce





Teresa Kiełpińska-Ławicka ZSB nr 1 - wyróżnienie



Małgorzata Możdżeń - wyróżnienie



więcej: kampaniasmog.edu.pl

Projekt powstał by...

- ... wiedzieć więcej na temat zanieczyszczeń powietrza i tworzącego się smogu,
- ... zdobyć informacje jak radzić sobie w przypadku sytuacji kryzysowej,
- ... dowiedzieć się jak smog wpływa na nasze ciało i umysł,
- ... uświadomić sobie, że za smog odpowiedzialni jesteśmy my sami,
- ... móc dorastać i żyć w miejscu, gdzie powietrze jest czyste,
- ... nauczyć się jak dbać o swoje zdrowie i życie!

Co w ramach projektu?

- Materiały edukacyjne i scenariusze zajęć dla nauczycieli.
- Gra edukacyjna w postaci aplikacji mobilnej, na komputery, tablety i telefony.
- Konkurs dla uczniów szkół w całym kraju, w którym do wygrania są atrakcyjne nagrody...
- ... z finałami w Centrum Nauki Kopernik
- i ogólnopolska konferencja dla nauczycieli już na jesieni!

Organizatorzy



Rekomendacje



Sprawdź co wiesz na temat zanieczyszczenia powietrza, zdrowych wyborów i zdrowych nawyków...

Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

Zapraszamy do GRY na www.kampaniasmog.edu.pl

Pytanie	Odp. nr 1	Odp. nr 2	Odp. nr 3
Czy wypalanie trawy na łąkach jest bezpieczne dla mieszkańców okolicznych domów i osiedli?	Tak	Trochę się wtedy kurzy	Nie
Polskie miasta mają najmniej zanieczyszczone powietrze ze wszystkich miast europejskich. Czy to prawda?	Prawda	Falsz	Nie wiem
Zanieczyszczenia powietrza są szkodliwe dla ludzi, zwierząt i roślin. Jak skażenia powietrza wpływają na ludzi, rośliny i zwierzęta?	Pozytywnie	Negatywnie	Nie mają żadnego wpływu
Kiszona kapusta to dobrze znana potrawa. Jej zapach wyczuwamy z daleka. To właśnie w niej i innych kiszonkach ukrywa się dużo dobrych bakterii. Co ważnego znajdziemy w kiszonkach?	Dużo nieznanymi przypraw	Dobre bakterie	Nic
Najzdrowiej ugotowane ziemniaki, to te przygotowane na parze lub pieczone. Gotowanie ziemniaków w osolonej wodzie zabiera im wiele substancji odżywczych. Czy ziemniaki lubią być gotowane w wodzie?	Być może lubią, ale tracą wtedy dużo witamin	Nie lubią, bo za bardzo mięknią	Lubią, najlepiej gotować ziemniaki w wodzie
Wybierz główne źródło zanieczyszczeń powietrza współtworzących smog.	Ogrzewanie gospodarstw domowych	Spaliny samochodowe	Rolnictwo
W stosunku do masy ciała dzieci wdychają dużo więcej rakotwórczych cząstek smogu niż dorośli, ponieważ wdychają więcej powietrza na kilogram masy ciała. Czy smog jest bardziej niebezpieczny dla dzieci, czy dla dorosłych?	Tak samo niebezpieczny dla dorosłych i dorosłych	Bardziej niebezpieczny dla dorosłych	Bardziej niebezpieczny dla dzieci
Czy można się udać na długi spacer, jeśli wskaźnik jakości powietrza (CAQI) pokazuje wartość powyżej 50.	Tak	Nie wiem	Nie
Mleko UHTe to mleko poddane szybkiej sterylizacji w temperaturze 130-160 C. Takie działanie zabija wszystkie bakterie znajdujące się w mleku, zarówno te dobre jak i złe. Co znajdziemy w mleku UHT?	Dużo dobrych bakterii	Nic, zlikwidowano w nim wszystkie bakterie	Dużo złych bakterii
Żelazo to bardzo ważny składnik diety - wpływa na naszą siłę, koncentrację, samopoczucie. Choć najczęściej mówi się, że jest jej dużo w mięsie np. wątróbce - to całkiem sporo znajdziemy jej np. w pietruszce. Czy żelazo jest w warzywach?	W każdym mięsie	Tylko w wątróbce	Bardzo dużo żelaza jest w warzywach np. w pietruszce
Czarnym Dniem nazywamy	Dzień bez papierosa	Alarm smogowy	Dzień bez palenia w piecu
Kto cierpi najbardziej wskutek palenia w piecu śmieciami i paliwem złej jakości	Sam palący i sąsiedzi	Mieszkańcy miejscowości	Wszyscy
Które światowe miasto należy do najczystszych?	Calgary w Kanadzie	Paryż we Francji	Los Angeles w USA
Benzyny nie wolno gasić	Pianą	Dwutlenkiem węgla (IV)	Wodą
Rośliny produkują tlen dzięki	Fotolizie	Elektrolizie	Fotosyntezie
Smog w Polsce występuje głównie	W sezonie grzewczym	W miesiącach zimowych	W mies. wiosennych
Wśród plastikowych opakowań znajdziemy także takie, których można używać wielokrotnie i są bezpieczne dla zdrowia. Przykładem takiego plastiku są opakowania z oznaczeniem BPA FREE. Których plastikowych opakowań powinniśmy szukać w sklepach?	Tych z oznaczeniem PET	Tych z niskimi cyframi np. 1-2	Tych z oznaczeniem BPA FREE
Jogurty kolorowe i smakowe wydają się być produktem przeznaczonym dla osób dbających o figurę. Tymczasem w przeciętnym (400ml) kubku owocowego jogurtu pitnego znajduje się od 10 do 12 łyżeczek cukru. Ile cukru jest w jogurtach owocowych?	Bardzo mało, bo to zdrowa żywność	Całkiem sporo, nawet od 10 do 12 łyżeczek cukru	W jogurtach nie ma cukru, są tam tylko owoce
Kiszenie żywności to znany od wieków sposobów przechowywania żywności. Prawdziwe kiszonki dostarczają organizmowi dużo ważnych substancji, wzmacniają odporność, są też mniej kaloryczne od świeżych ogórków. Który ogórek jest lepszy dla kogoś na diecie?	Świeży ponieważ jest w nim dużo wody	Kiszony ponieważ jest kwaśny i dużo się go nie zje	Kiszony ponieważ ma mniej kalorii od ogórka świeżego

Autyzm a Zespół Aspergera



Autyzm

Brak intencji komunikacyjnej
Brak gestu wskazywania palcem
Brak rozwoju mowy lub mowa nominalna (jako narzędzie)
Brak słuchania

Język

Zespół Aspergera

Wybiórcza intencja komunikacji
Gest wskazywania palcem tylko w formie nakazującej
Zaburzenia rozwoju mowy lub mowa oficjalna bez naprzemienności
Wybiórcze słuchanie

Manipulacja

Manipulacja prymarna, bardziej podświadoma, przeżyciowa
Upór, odmowa, protest, agresja

Manipulacje językowe
Zdolność wyczuwania negatywnych emocji przy braku innych reakcji zwierciadlanych

Fascynacje tematyczne

Autostymulacyjne używanie cyfr, liczb, dat, numerów
Wysepkowe zdolności

Fascynacje językowe
Zainteresowania encyklopedyczne

Relacje społeczne

Brak potrzeby relacji z innymi
Człowiek postrzegany tylko jako narzędzie do osiągania celów
Brak relacji z dorosłymi oraz z rówieśnikami

Potrzeba bycia w grupie, ale na własnych zasadach
Brak kulturowego kodu relacji
Potrzeba akceptacji, egocentryzm
Lepsze relacje z dorosłymi

Sprawność manualna

Zaburzone planowanie ruchów
Niechęć do pisania, rysowania spowodowana brakiem własnej interpretacji świata

W mniejszym stopniu zaburzone planowanie ruchów
Rysowanie plamami, ale z dużym uwzględnieniem szczegółów
Manipulacyjne niepisanie



Katarzyna Knopiak – logopeda
www.loogomowa.pl
[www.Facebook.com/LoogoMOWA](https://www.facebook.com/LoogoMOWA)



Bibliografia:
U.Frith „Autyzm i zespół Aspergera”
M.Korendo „Kryteria diagnozy różnicowej autyzmu i zespołu Aspergera”
J.Cieszyńska „Wczesna diagnoza i terapia zaburzeń autystycznych”

Agresja przynosi szkodę...

... psychiczną, fizyczną, materialną. Chcę z Waszą pomocą zmienić tę sytuację. Możemy to zrobić poznając proste narzędzia i inne skutecznie sposobu komunikacji, nauczyć się zastępować zachowania agresywne i zaspokajając jednocześnie swoje potrzeby!

Uczymy się od siebie poprzez obserwację, doświadczanie i trening, który buduje nasze nawyki, nasz charakter, kształtujemy siebie i wpływamy na nasze otoczenie. Zastanawiałam się jak to możliwe, że agresja jest tak powszechna, a jednocześnie to temat wstydlivy, tabu społeczne, czasem przełamywane przez kampanie ludzi świadomych.

Przypomnij sobie proszę, ostatni kontakt z zachowaniem odczuwanym jako agresywne. Jaka była twoja reakcja? Jaka przyszła myśl, uczucie? Jak czujesz się teraz, wspominając tę sytuację? Czy coś można było zrobić inaczej? Zmienić?



Przypominałam sobie, jak to się stało, że zostałam trenerem. Pewnego dnia moja nieumiejętność radzenia sobie z zachowaniami innych, własnymi reakcjami, tak mocno zapukała do mojej świadomości, że postanowiłam przestać zastanawiać się, dlaczego tak jest i wyszukiwać w moim otoczeniu, w mojej rodzinie, korzeniach narodowych odpowiedzi na to pytanie. Podjęłam decyzję, że zmienię to, **na co JA mam wpływ**, czyli swoje umiejętności i zachowania. Zaczęłam szukać możliwości, gdzie się mogę tego nauczyć. Jak szukamy, to znajdujemy! Znalazłam więc kursy i warsztaty, na których spotkałam innych ludzi. Poznałam narzędzia.

Chcę być z Wami szczerza! Najtrudniejsze było spotkanie z własnymi nieumiejętnościami i wzięcie odpowiedzialności za ich konsekwencje w moim życiu. I wybaczenie sobie i innym, by przejść do prawdziwej nauki. Wspaniałe było to, że zauważyłam, że możemy nauczyć się takich zachowań, które nie tylko pozwalają nam na osiągnięcie założonego celu, ale budują zrozumienie i relacje, w których pojawia się spokój, szacunek i zaufanie. **Na każdym kroku mamy wybór i na każdym kroku działają pewne mechanizmy, których się uczymy. Nawyki reagowania.**

Z jakiego powodu piszę o tym przy okazji zaproszenia na tylko dwa dni szkoleniowe treningu zastępowania agresji i kształtowania umiejętności społecznych? Ponieważ to początek drogi. Jeśli dasz sobie ważny powód do zmiany to stopniowo jej dokonasz! Dla mnie powodem były uśmiechnięte i pełne spokoju oczy - moje, moich dzieci, później bliskich a teraz już i dalszych bliższych, tych którym mogę pomagać wprowadzać zmiany :)

Konflikty, trudne emocje, deficyty umiejętności mogą być powodem lęku i agresji, mogą też stać się inspiracją do zmiany i bodźcem do rozwoju, by czynić swoje i innych życie szczęśliwszym. Nie tylko głęboko w to wierzę, ale i tego doświadczam. Stąd czerpię siłę na kolejne warsztaty, artykuły oraz programy, którymi się dzielę z pedagogami, nauczycielami, młodzieżą oraz ludźmi biznesu i do których Was zapraszam.

Trening zastępowania agresji

Na tym treningu poznasz umiejętności świadomej komunikacji potrzeb oraz jak kształtować odważną postawę życiową, kontrolować emocje i eliminować zachowania nieasertywne oraz agresywne. Pomoże nam zasada 4 kroków - 4D od decyzji do doskonalenia.

Trening Zastępowania Agresji oraz doskonalenia umiejętności społecznych przeznaczony jest dla osób dorosłych, które:

- przygotowują się do lub doskonalą się w funkcji nauczyciela lub pedagoga, wykładowcy, trenera umiejętności społecznych, trenera biznesu, animatora;
- pragną doskonalic swoje umiejętności zapobiegania konfliktom w sferze osobistej, rodzinnej lub zawodowej, zwłaszcza jeżeli mają kłopoty w tych obszarach;
- kierują ludźmi, nauczają albo wychowują, albo zawodowo lub niezawodowo pomagają lub zamierzają pomagać ludziom;
- w swoim otoczeniu mają osoby agresywne, są narażone na potencjalne napaści lub konflikty;

Na tym kursie uczymy umiejętności (do dalszego wdrożenia):

- rozróżniania czterech rodzajów komunikatów i wyboru odpowiednich skutecznych zachowań;
- asertywnego komunikowania się i udzielania informacji zwrotnej
- radzenia sobie z osobami agresywnymi z wykorzystaniem umiejętności prospołecznych;
- procesu oraz narzędzi kontroli trudnych emocji, w tym złości;
- procesu wyłaniania wartości i kroków 4D

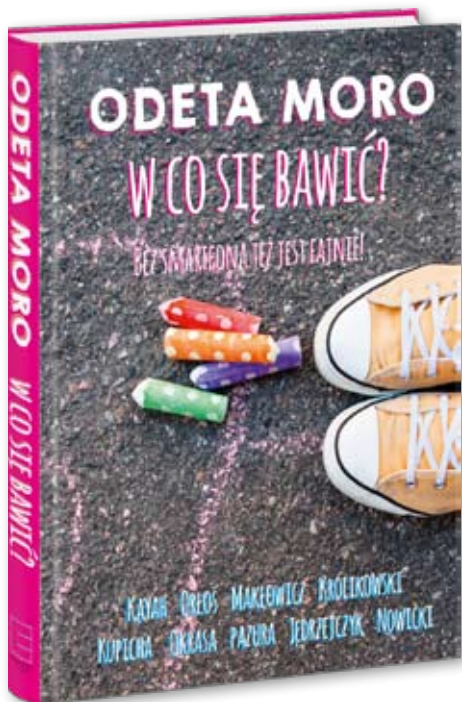
Kurs obejmuje 2 dni treningowe i kończy się certyfikatem uczestnictwa.

Aktywne uczestnictwo w treningu oraz co najmniej 30 własnych ćwiczeń (min. 10 godzin autotreningu) powoduje zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez neurologów przejście nowej umiejętności w nowy nawyk. Program kursu jest opracowany na podstawie B. Glicka twórcy oryginalnej amerykańskiej metody ART®.

Najbliższy termin szkolenia: 24 lutego, Warszawa.

Bilety i zapisy: <https://207809-2.evene.pl/>;
mail: estera@nextlevel.edu.pl,
telefon 506314254

Prowadzi Monika Skorykow - specjalista ds. komunikacji, filolog medialny, trener Komunikacji Transformującej, trener treningu umiejętności społecznych i zastępowania agresji, MASTER NLP, coach, praktyk treningu 7 nawyków skutecznego działania S. Coveya, praktyk Storytellingu MSSB. Przez wiele lat budowała relacje zespołowe w obszarze komunikacji, jako lider i konsultant w zespołach projektowych, we współpracy z organizacjami i placówkami edukacyjnymi. Autor artykułów i felietonów do prasy branżowej oraz bajek dla dzieci.



Czy dobra zabawa jest możliwa bez smartfona i komputera? My udowadniamy, że tak!

„W co się bawić”

Odetta Moro w rozmowach z gwiazdami o grach i zabawach z ich dzieciństwa

„Ene, due, rike, fake,
Torba, borba, ósme smake,
Eus, deus, kosmateus,
I morele bix bax box!”

Odetta Moro – dziennikarka, mama i... agentka. W rozmowach ze swoimi gośćmi pyta o beztroskie lata ich dzieciństwa oraz niezapomniane gry i zabawy, które uskuteczniła razem ze swoimi podwórkowymi gangami. Trzepak, zbijany, gra w klasy, gra w gumę, w chowanego, w wojnę... czasem wystarczył sam koc i cztery krzesła, by zbudować wojskową bazę... lub dom. Wspólnie ze swoimi rozmówcami udaje się w sentymentalną podróż w czasie, by na nowo zagrać w kapsle, palanta i cymbergaja na guziki.

Czy można się bawić bez smartfona, tabletu czy komputera? Można, jedyne, czego potrzebujemy, to odrobina wyobraźni i szczerą chęć! Odetta Moro w swojej książce przypomina z gośćmi gry i zabawy, które pamiętamy z dzieciństwa: trzepak, kółko graniaste, gra w klasy, gra w gumę (która nie uznawała podziałów ze względu na płeć), ziemniak, palant i wiele, wiele innych, kreatywnych i inspirujących, dziecięcych rozrywek. Wielu z nas z rozmarzeniem i sentymentem wspomina dziś podwórkowe harce i wdrapywanie się na drzewa, kończące się zazwyczaj pokiereszowanymi i krwawiącymi kolanami?

„Nieważne gdzie, kiedy, a czasem nawet z kim, ale nigdy nie zaznałam nudy. Ilość zabaw, pomysłów, zaskakujących kombinacji była tak ogromna. Dlatego postanowiłam spisać te zabawy w książce i wysłuchać, w co bawili się moi koledzy, znane osoby. (...) Dzięki ich opowieściom udało mi się zebrać pomysły na kolejne zabawy, ale też pokazać, jak wyglądał świat bez komputerów, smartfonów i Internetu. Jak smakowała pierwsza coca-cola, banan czy guma balonowa. Co musieliśmy wymyślać, aby zastąpić zabawki, których nie było pod ręką.”

Odetta Moro

„W co się bawić?” to świetna propozycja z pomysłami zabaw dla dzieci i rodziców. To również doskonały prezent dla każdego, kto pragnie chociaż na chwilę cofnąć się w czasie i wspominać długie godziny, spędzane na podwórku,

a wykorzystywane w mało zrozumiałe dla dorosłych, za to szalenie kreatywne dla dzieciaków, sposoby. W książce, znane i lubiane z przestrzeni publicznej osoby, opowiadają o swoim dzieciństwie, radosnych grach i zabawach, pierwszej gumie balonowej, niezapomnianym smaku chleba ze śmietaną i cukrem... ale i traumach, które pozostawiły trwałe ślady w ich psychice...

„Odetta Moro: Jakie jest twoje pierwsze wspomnienie z dzieciństwa?

Robert Makłowicz: Poniżające. Pamiętam, jak mama biła mnie w rajtki...

O.M.: I podciągała cię w nich do góry, tak?

R.M.: Tak, a że te rajtki były ze sztucznego materiału, czułem się podwójnie poniżony.

O.M.: To koszmar również i mojego dzieciństwa! Dlatego nie noszę rajstop.

R.M.: Zimy odcisnęły się traumą na mojej jaźni. Od tamtej pory ani razu nie włożyłem rajstop.

O.M.: Naprawdę nigdy?!

R.M.: Tylko pończochy...”

Wspólnym mianownikiem wszystkich rozmów jest niesłychana kreatywność, która cechowała ówczesne dzieciaki i młodzież. Pomysłów na zrobienie czegoś z niczego było mnóstwo (MacGyver mógłby się wiele od nich nauczyć!), a wyobraźnia nie znała słowa „ograniczenie”. Do którego gangu należała Kayah? Czy Czarek Pazura odkrył w końcu skarby z czasów wojny? Jak bardzo przekupny był w dzieciństwie Łukasz Nowicki oraz co wspólnego z Forrestem Gumpem ma Maciej Orłoś? Te i wiele innych tajemnic zdradzają Odecie jej goście.

Sentymentalna retrospekcja dla rodzica, super inspiracja dla dzieciaków!

„W co się bawić?” to praktyczny poradnik, zawierający spis i szczegółowe instrukcje ponad 50 różnych gier i zabaw, znanych z dzieciństwa współczesnych 20-, 30-, 40- oraz 50-latków. To świetna propozycja zarówno dla rodziców, jak i babć oraz dziadków, którym brakuje czasem

pomysłów na urozmaicenie czasu dla swoich pociech i wnuków. Odetta, znana ze swojej działalności charytatywnej, zaprosiła również do tego niezwykłego projektu UNICEF. Całą swoją autorską gażę przeznaczyła na prowadzone przez organizację programy ochrony dzieci w najbardziej niebezpiecznych krajach na świecie.

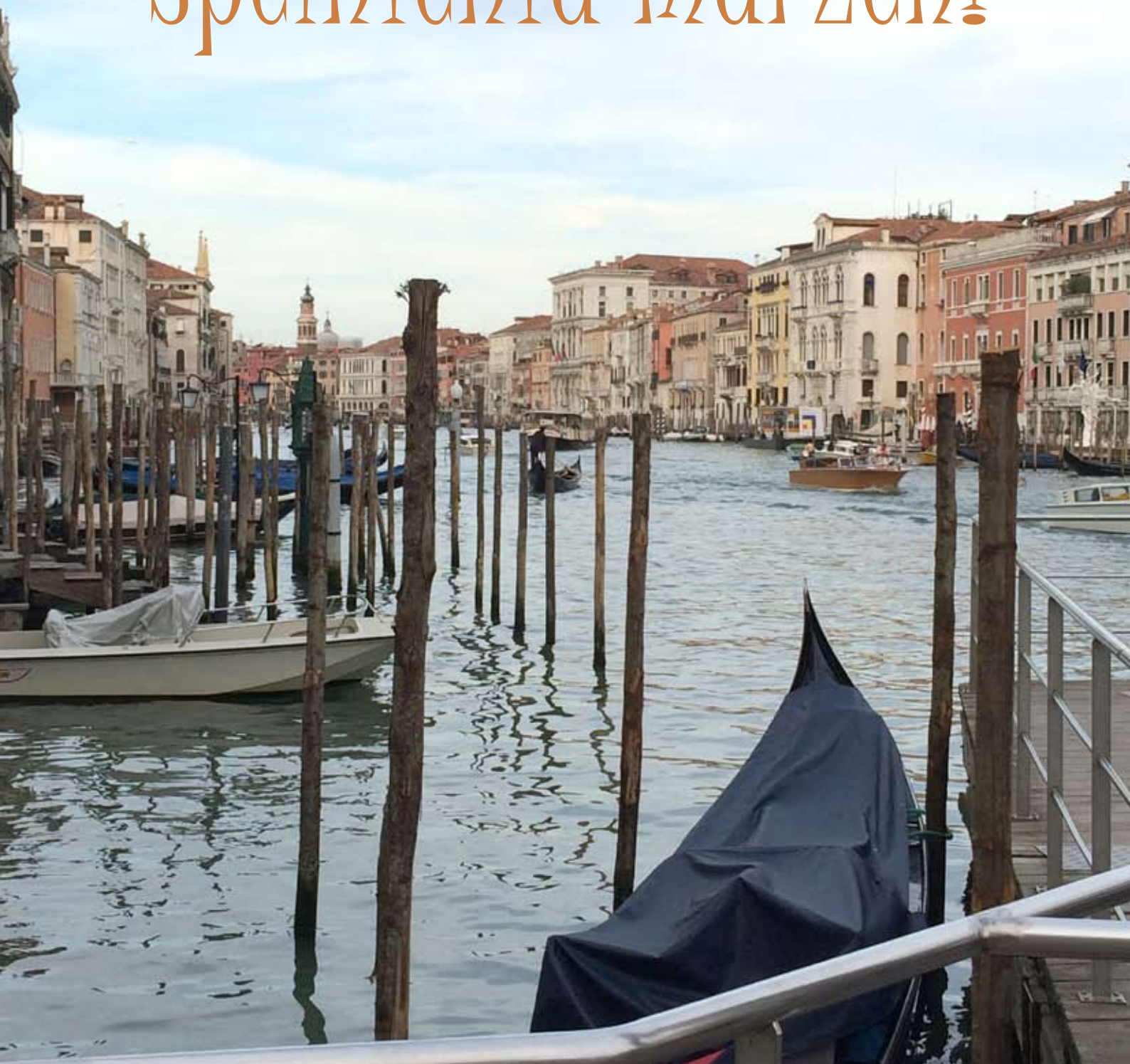
„Życie nie jest sprawiedliwe dla wszystkich, dlatego postanowiłam, aby w książkę zaangażował się UNICEF. Dzięki niemu możemy poznać, jak wyglądają zabawy dzieci w krajach, gdzie nadal nie ma zabawek.”

Dzieciństwo w rozmowach z Odetą wspominają: **Cezary Pazura, Łukasz Nowicki, Karol Okrasa, Dorota Gardias, Robert Korzeniowski, Robert Makłowicz, Joanna Bartel, Jarosław Kret, Kayah, Rafał Królikowski, Karolina Gorczyca, Joanna Jędrzejczyk, Natasza Urbańska, Grzegorz Łapanowski, Grażyna Wolszczak, Piotr Kupicha, Marta Kuligowska, Andrzej Pągowski, Michał Piróg, Olga Kalicka, Maciej Orłoś, Mateusz Damięcki oraz Joanna Krupa.**

O autorce:

Odetta Moro – dziennikarka radiowa i telewizyjna. Autorka licznych programów dokumentalnych i reportaży. Pomysłodawczyni cyklu dokumentalnego o wczesniakach „Moje 600 gramów szczęścia”. Przez lata związana z telewizjami muzycznymi Viva Polska, MTV, VH1. Prowadziła „Pytanie na śniadanie” w TVP2 oraz „Kawę czy herbatę” w TVP1, autorka młodzieżowego cyklu w DDTVN. Od lat związana z Radiem Żółte Przeboje, w którym jest gospodynią weekendowego programu „Najlepszy Weekend”. Agent w programie Agent Gwiazdy TVN. Od 14 lat prezes i założycielka Fundacji Szczęśliwe Macierzyństwo, wspierającej młode mamy oraz kobiety w ciąży. Organizatorka akcji „Szczęśliwe dziecko to szczęśliwa Mama”, umożliwiającej bezpłatny dostęp do badań i konsultacji medycznych. Wydawca i pomysłodawca płyt edukacyjnych „Bajki w trasie i na czasie”, „Płyta do zjedzenia”. Autorka książki „Czupury i inne zabawy z wyobraźnią” - o tym, jak bawić się bez zabawek. Propagatorka i promotorka zdrowego, rodzinnego i aktywnego trybu życia. Prywatnie mama 14letniej Soni.

Życzymy wszystkim spełnienia marzeń!



**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Mam Dziecko w Szkole, STYCZEŃ 2018.

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