



JAK PRZETRWAĆ CZAS PANDEMII I RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

Poradnik przygotowany w ramach XXII
Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny na
terenie Powiatu Elbląskiego.



2020 ROK



Wstęp

MŁODOŚĆ-MIŁOŚĆ-MAŁŻEŃSTWO-RODZINA to hasło XXII Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny. Tematem wydarzeń jest „Rodzina w czasie pandemii”. Dni rodziny organizowane są od 1999 r. i co roku koncentrują się wokół innego aspektu życia rodzinnego i społecznego odpowiadając na potrzebę wzmacniania rodziny w jej prawidłowym funkcjonowaniu.

Ze względu na dynamicznie rozwijającą się sytuację epidemiczną w naszym kraju jesteśmy zmuszeni odwołać planowane wydarzenia w ramach Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny, w tym seminaria, konferencje, a także wszelkie planowane inicjatywy lokalne.

Zdajemy sobie sprawę z tego, iż organizacja ww. przedsięwzięć w tradycyjnej formie w takich okolicznościach nie byłaby możliwa ze względu na wprowadzone ograniczenia w funkcjonowaniu wielu instytucji, podmiotów oraz życiu obywateli. W związku z powyższym przygotowaliśmy alternatywę do obchodów Warmińsko-Mazurskich Dni rodziny w okresie pandemii, z szerokim wykorzystaniem narzędzi internetowych.

Jednym z pierwszych działań jest oddanie w Państwa ręce poradnika „Jak przetrwać czas pandemii i radzić sobie z trudnymi emocjami”.

Treści zawarte w poradniku zostały przygotowane i opracowane przez psychologów, pedagogów i doradców zawodowych z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 2 w Elblągu.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2



Jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?

1. Wy tłumacz, że lęk, jak każda emocja, jest nam potrzebny - zwykle **ostrzega** nas przed niebezpieczeństwem. Gdybyśmy nie czuli lęku lekceważylibyśmy zagrożenie. Dzięki temu, że się boimy słuchamy się zaleceń i robimy to, co nas **chroni** np. myjemy ręce, nie wychodzimy bez potrzeby do sklepu.
 2. Wyjaśnij, że lęk **nie może nam zrobić nic złego**. W żaden sposób nam nie zagraża. Jest nieprzyjemny, ale nie trwa wiecznie, **minie** za jakiś czas. Można to przyspieszyć np. oddychając głęboko, napinając i rozluźniając mięśnie na przemian, myśląc o czymś bardzo przyjemnym, licząc od 10 do jednego.
 3. Nie unikaj rozmów z dzieckiem na temat koronawirusa i zmian w codziennym życiu związanych z epidemią. Pamiętaj, że pozostawiasz wtedy dziecko samo sobie z jego domysłami, wyobrażeniami lub często mylnymi interpretacjami zasłyszanych informacji.
 4. Zapytaj konkretnie, wprost czego się boi dziecko, co je niepokoi lub martwi – często okazuje się, że dzieci przeceniają prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych wydarzeń (np. „Na pewno umrę.”). Spokojna w tonie, racjonalna rozmowa pozwala omówić z nimi prawdopodobieństwo przewidywane i faktyczne zdarzeń, których się obawiają – odwołuj się do informacji z wiarygodnych źródeł.
 5. Sprawdź, czy informacje, które już na pewno ma dziecko, są zgodne z faktyczną wiedzą na temat koronawirusa - media (zwłaszcza społecznościowe) są aktualnie pełne niesprawdzonych, budzących grozę informacji.
 4. Ograniczaj i monitoruj dostęp dziecka do tv, internetu, radia - niech nie będzie stale bombardowane niepokojącymi informacjami (-im młodsze dziecko, tym większa kontrola).
- Pamiętaj o stale włączonym telewizorze, radiu lub komputerze (widoczny ekran) – dziecko z pewnością słyszy i widzi przekazywane za ich pośrednictwem informacje nawet gdy jest „zajęte zabawą”.
- Dbaj by zagrożenie zarażeniem się, objawy choroby, procedury rządowe, dostępność jedzenia itp. nie były głównym tematem rozmów, oglądanych programów, słuchanych audycji, itp.
5. Pomóż dziecku zidentyfikować jego zasoby i mocne strony, które może wykorzystać do poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia chorobą. Omów, wymień a nawet spisz z dzieckiem wszystko co może zrobić aby czuć się bezpiecznie. Zachęć dziecko by samo narysowało lub napisał instrukcje np. mycia rąk i powiesiło w wybranym miejscu w domu.
 6. Dbaj o to, by dziecko zdrowo się odżywiało, pomimo braku zajęć szkolnych prowadziło regularny tryb życia, wychodziło na świeże powietrze (-zalecenie dotyczy

unikania innych ludzi, pusta plaża czy las nie stanowią niebezpieczeństwa, a ruch na świeżym powietrzu zwiększa odporność).

7. Przekierowuj uwagę dziecka na różnorodne aktywności, w tym szczególnie pożyteczne działalności na rzecz domowników, przyjaciół, sąsiadów (- obowiązki domowe, drobne przyjemności, pomoc w konkretnych czynnościach, własnoręcznie wykonane „podarunki”, itp.).

8. Staraj się, by w marę możliwości dzień przebiegał według znanego dziecku schematu, codziennych rytuałów, obowiązków czy przyjemności. Dzieci czerpią poczucie bezpieczeństwa z rutyny, przewidywalności nawet jeżeli dotyczy ona ścielenia łóżka, sprzątania zabawek czy jedzenia „zdrowych” posiłków 😊

9. Dbaj o własną kondycję psychiczną, o to jakie emocje przekazujesz dziecku lub innym osobom podczas rozmów z nimi w obecności dziecka – mina, ton głosu, gesty, dobór słów. Spokojny rodzic równa się zazwyczaj spokojne dziecko. Emocje są „zaraźliwe”, silny (nawet maskowany uśmiechem) niepokój rodzica udziela się dzieciom.

10. W bibliotekach, na stronach internetowych (pliki pdf) lub na Twojej półce znajdują się książki dotyczące choroby, pobytu w szpitalu czy ogólnego stanu zdrowia – skorzystaj z nich podczas „czytania z dzieckiem”.

Opracowały: M. Ulanowska (PP-P Elbląg) oraz E. Stolz (PP-P Kamień Pomorski)

O wirusie, który nosił koronę - opowiadanie o koronawirusie dla dzieci



**O wirusie,
który nosił
koronę...**

OPOWIADANIE
O KORONAWIRUSIE DLA
DZIECI

www.dzieckiembadz.pl

Podczas gdy nam, dorosłym dużo łatwiej przychodzi zapamiętanie pewnych faktów o koronawirusie, dzieci mogą mieć z tym problem. W nadchodzących dniach niektórym osobom trudno będzie wytłumaczyć pociechom, dlaczego muszą siedzieć w domu pomimo pięknej pogody i nadchodzącej wiosny i to właśnie dla Was moi drodzy napisałam opowiadanie o koronawirusie. Czasem łatwiej jest przekazać poważne treści za pomocą bajki i na trochę mniej poważnie:

Nie tak dawno temu, w odległym a jednocześnie bardzo bliskim nam królestwie, które można zaobserwować wyłącznie pod mikroskopem, mieszkało sobie mnóstwo złych rodzin wirusów. Niektóre z nich wyglądały jak poskręcane robaczki albo bryłki z wypustkami, inne jak śmieszne, pstrokate pączki, a jeszcze kolejne przypominały pająki z geometrycznymi głowami. Zadaniem każdej rodziny było wywołać chorobę u ludzi, roślin lub zwierząt, im okropniejszą i złośliwszą tym lepiej. Można powiedzieć, że wszystkie wirusy wręcz ścigały się ze sobą, która rodzina sprawi, że pochoruje się więcej żywych organizmów.

- Haa! Ja sprawiłem, że myszy leciała dzisiaj krew z nosa! - chwalił się jeden.
- A ja, że Staś wymiotował i wymiotował, a potem bolała go głowa i brzuch! - przerwał mu kolejny.
- Przeze mnie uschły wszystkie kwiatki w ogrodzie!
- To jeszcze nic! Ja wywołałem wysypkę na całym ciele Kasi i jej kota, tak swędziała i bolała, że Kasia aż się popłakała, a kot stracił połowę futra! - zaśmiał się czwarty z wirusów.

I tak na wyrządzaniu krzywdy i chorób mijały wirusom całe dni.

W końcu, rodziny wirusów zaczęły się nudzić. Pryszczki, bóle mięśni, katar, grypa... Wszystko to już przecież było! Przechwatki wirusów przestały im sprawiać jakkolwiek przyjemność. Zwołały więc w swoim królestwie wielkie zebranie, na którym postanowiły stworzyć najgorszego wirusa na świecie, żeby każdy bał się go tak, jak jeszcze żadnego innego przed nim.

Wzięły ogromny kocioł i wsypały do niego całe mnóstwo złych składników. Wymieszały wszystko, trochę podgrzały i czekały. Po jakimś czasie z kotła wyszedł najbrzydszy wirus, jakiego kiedykolwiek widziały - cały szary i oślizgły, z czerwonymi gąbeczkami, obsypany pomarańczowymi wypryskami. Wszystkie wirusy były z siebie bardzo zadowolone - przed tak brzydkim wirusem, każdy na pewno będzie czuł strach!

Wirus szybko podporządkował sobie pozostałe rodziny; był tak zły i bezwzględny, że nawet kazał sobie zrobić złotą koronę i zbroję, której nikt nie zdołał pokonać. Wkrótce po ich otrzymaniu, opuścił królestwo wirusów i ruszył w świat. Atakowanie śmiesznych, zielonych roślin wydało mu się niepotrzebne, więc zaczął szukać zwierząt. Najpierw na swej drodze spotkał małego nietoperza. Dotknął go i sprawił, że nietoperz zaczął mocno kaszleć i wcale nie mógł latać. Następnie zainfekował całą jego rodzinę, która musiała spędzić długie tygodnie w jaskini.

Koronawirusowi podobało się u nietoperzy, ale to mu nie wystarczyło. Pragnął sławy i uznania w królestwie wirusów, a tego na pewno nie osiągnąłby kończąc na nietoperzach. Zdarzyło się, że pewnego razu do jaskini nietoperzy, wszedł człowiek. Wirus dostrzegł swoją szansę! O tak, choroby ludzi wirusy lubiły najbardziej i były z nich najbardziej znane! Nietoperz akurat kichnął na człowieka i wirus wystrzelił jak z procy. Człowiek na szczęście wcale nie mył rąk, więc koronawirus szybko dostał się najpierw do jego nosa, a następnie pokonał drogę do płuc. Trochę w nich pobuszował, żeby zobaczyć z czym ma do czynienia, a następnie zaczął wywoływać gorączkę, bóle całego ciała człowieka, duszący kaszel i osłabienie. Człowiek zaraził innych ludzi, którzy podobnie jak on kaszleli i kichali bez zastaniania twarzy i bardzo rzadko się myli. W królestwie wirusów zapanowały czyste szaleństwo i radość - chorych było coraz więcej, a koronawirus rozhulał się w najlepsze; jego sława była tak wielka, że zaczęto nawet pisać o nim w ludzkich gazetach!

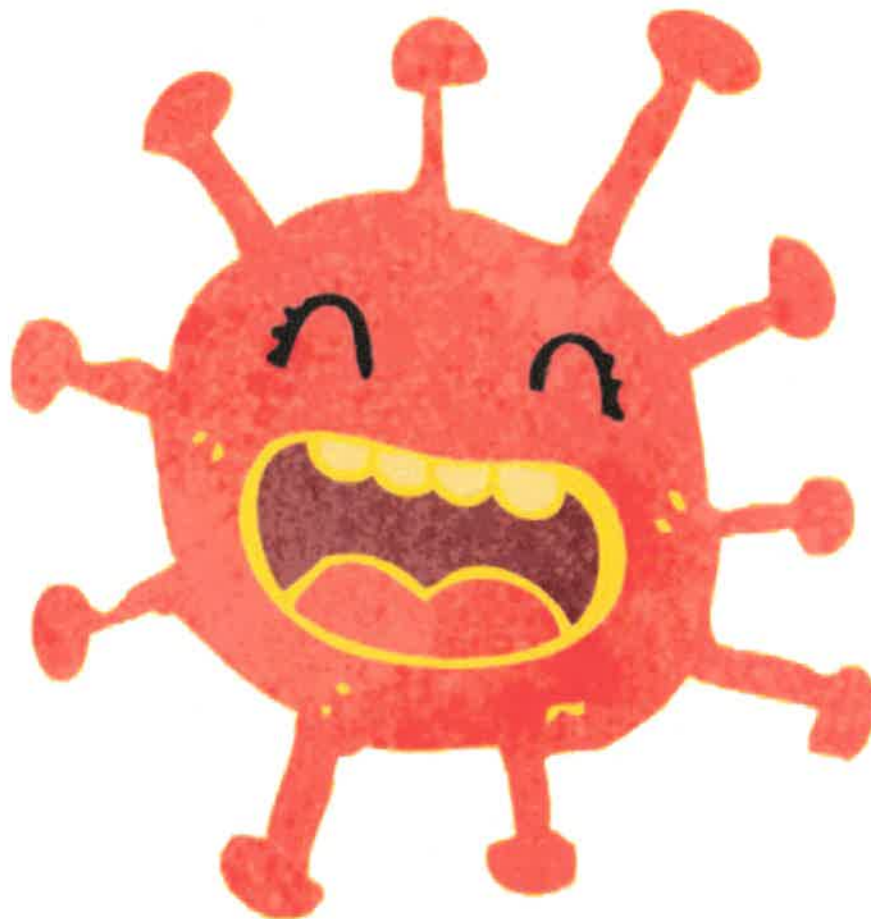
Tymczasem w świecie ludzi sytuacja nie przedstawiała się już tak kolorowo. Wszyscy zaczęli masowo zapadać na chorobę wywołaną przez koronawirusa. Szpitale były przepelnione, sygnał karetek non stop rozbrzmiewał na ulicach a lekarze, którzy mieli ręce pełne roboty, opadali powoli z sił. Ludzie nie wiedzieli jak sobie z nim poradzić, aż do czasu, kiedy najmądrzejsi z nich - naukowcy, zauważyli, że koronawirus bardzo nie lubi zwykłego mydła. Ten kto często mył ręce, praktycznie wcale nie chorował. Pomocne okazało się również zakrywanie buzi łokciem podczas kaszlu, dzięki czemu wirus nie mógł przedostawać się do innych osób. Niektórzy ludzie wcale jednak nie słuchali naukowców. Chodzili do sklepów, restauracji, organizowali imprezy, a kaszleli i kichali przy tym aż miło! A koronawirus tylko na to czekał.

Najbardziej chorowali ludzie już na coś chorzy albo starsi - babcie i dziadkowie. Mieli bardzo dużo problemów, żeby wyleczyć się z choroby wywołanej przez koronawirusa. Świat ludzi pogrążył się w coraz większym chaosie, a wirus triumfował. Wtedy właśnie ludzie postanowili, że za wszelką cenę muszą znaleźć sposób, żeby go pokonać i uniemożliwić mu chodzenie od człowieka do człowieka. Postanowili więc... schować się przed nim we własnych domach! Wirus bardzo nie lubił domów ludzi. Dużo w nich było ohydnie pachnącego mydła, z każdego kąta patrzyły na niego groźnie wyglądające miotły, ścierki i mopy. Koronawirus był przecież wirusem światowym, królem wirusów! - kochał chodzić po galeriach

handlowych, autobusach, pociągach, samolotach, uwielbiał latać na skrzydłach kaszlu. Aż tu nagle, kiedy skończył z jednym człowiekiem i rozglądał się za kolejnym na ulicy miasta, okazało się... że nikogo nie ma w pobliżu. Jeszcze przez jakiś czas chodził i szukał, przemieszczał się od jednego przystanku autobusowego do tramwajowego, pohańczał się trochę na placu zabaw przy szkole, ale żaden człowiek się nie pojawił. W końcu wyszło słońce, popadał deszcz, spadł pierwszy śnieg, a koronawirus, nie mogąc chwalić się już przed innymi wirusami chorobami, które wywołał, zawstydzony i pokonany schował się gdzieś bardzo głęboko i prawie zniknął.

CZEŚĆ

Jestem WIRUS – kuzyn
grypy i przeziębienia



Nazywają mnie koronawirus

PSICÓLOGA MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

WWW.MINDHEART.CO

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

Uwielbiam podróżować



i skaczę na
ręce ludzi,
żeby się
przywitać

**HIGH
FIVE**



Słyszateś/-aś o mnie?

Tak

Nie

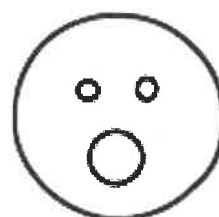
A jak się czujesz, kiedy o mnie słyszysz?



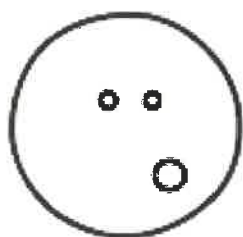
Spokojny/-a



Niespokojny/-a



Zmartwiony/-a



Zciekawiony/-a

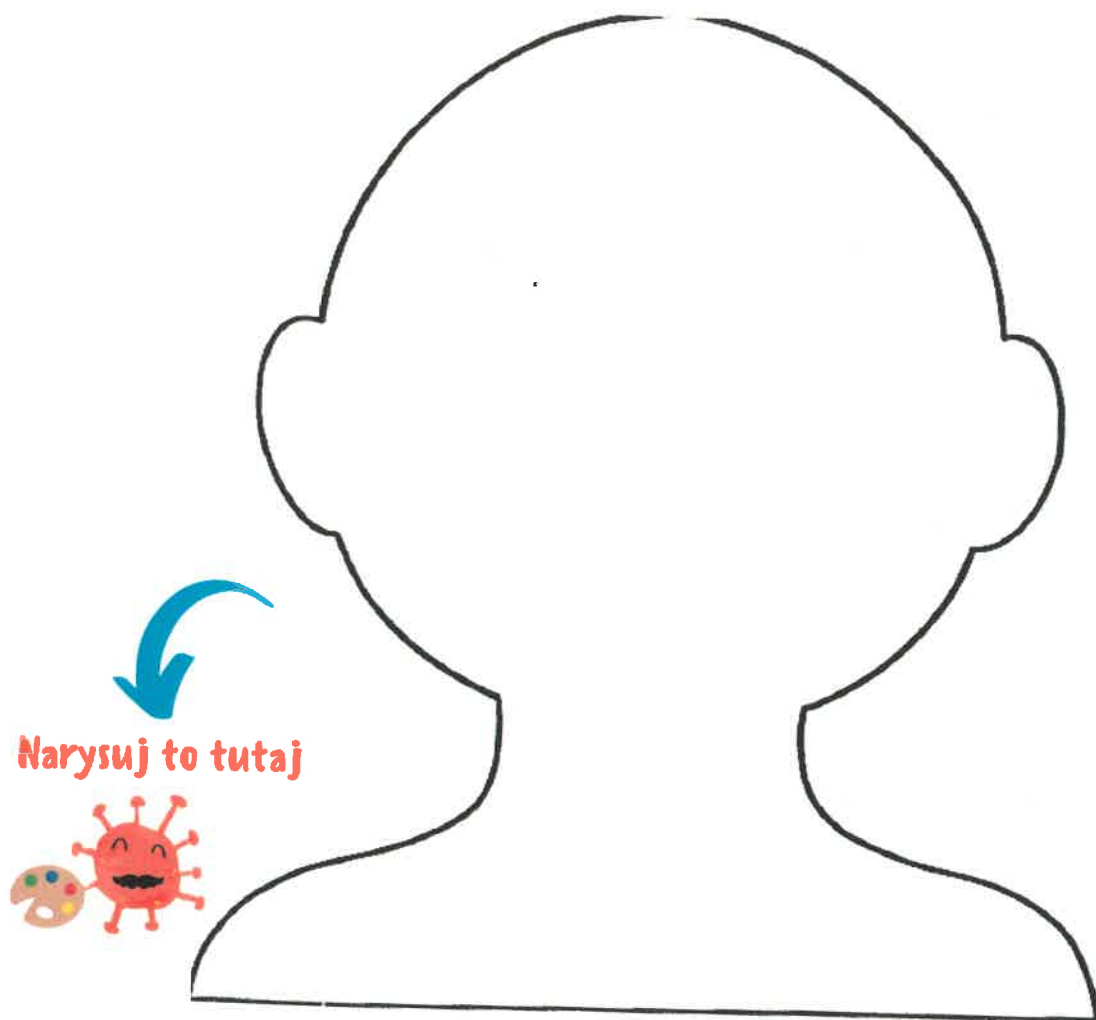


Zdenerwowany/-a



Smutny/-a

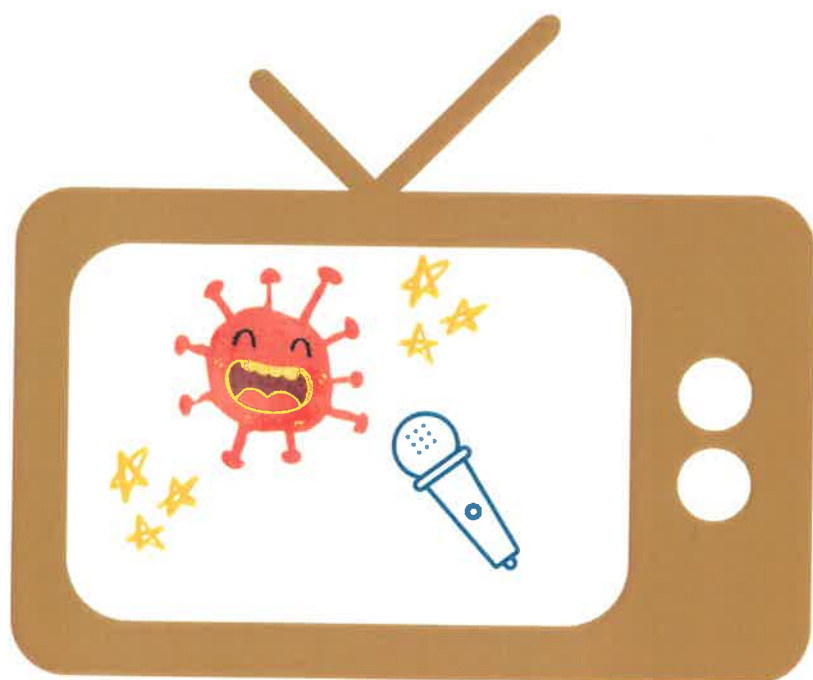
Rozumiem, że czujesz się...



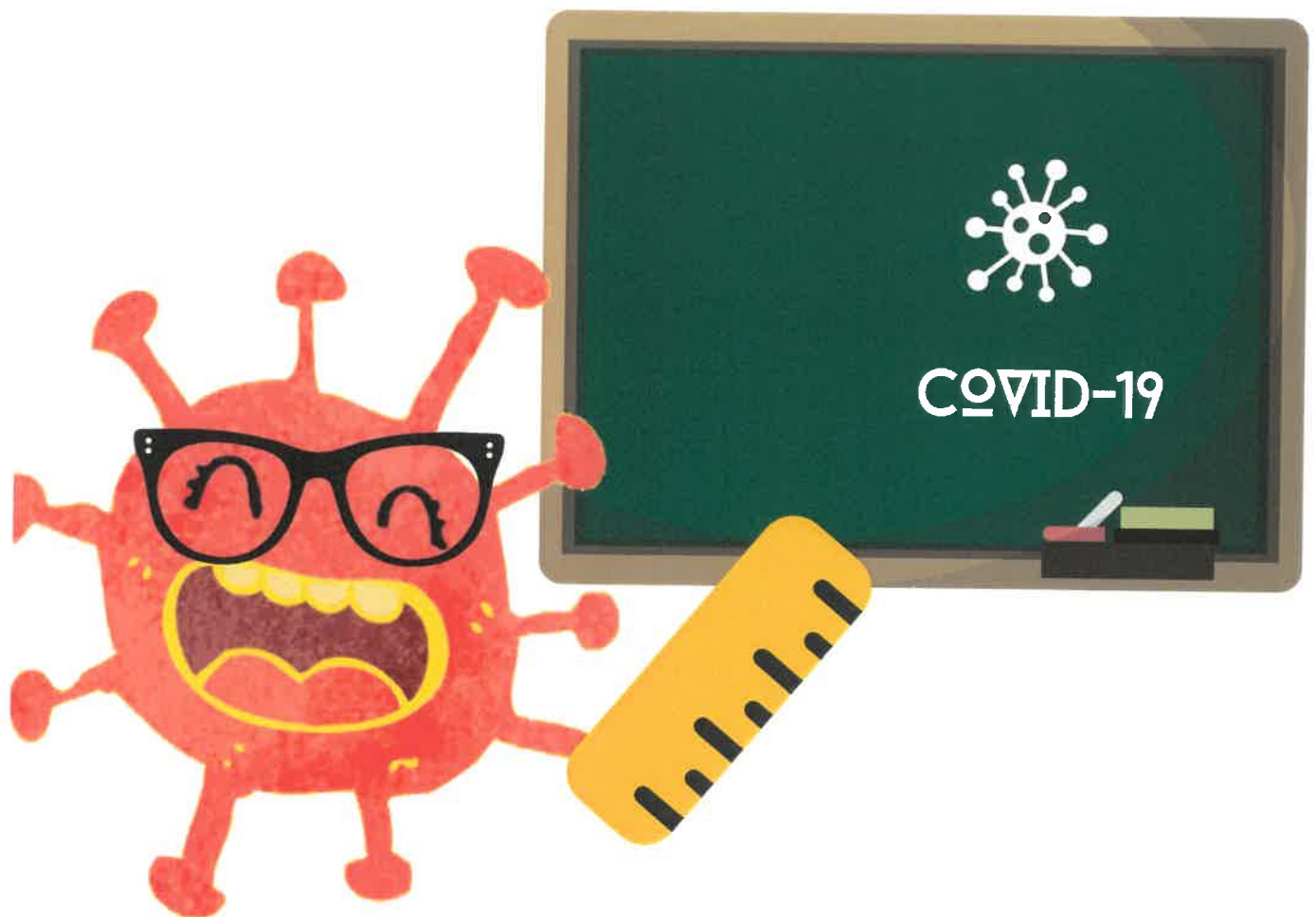
Ja czułbym się tak samo



**Czasami dorośli
martwią się, kiedy
czytają o mnie albo
słyszą o mnie w telewizji**



Ale wyjaśnię Ci...



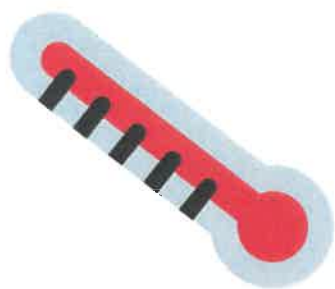
**żebyś mógł/mogła zrozumieć,
kim jestem**



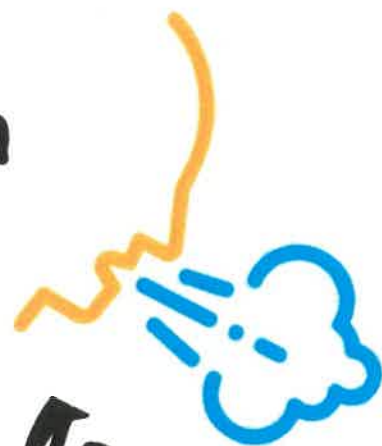
Kiedy przybywam z wizytą,
przynoszę ze sobą...



Trudności z
oddychaniem



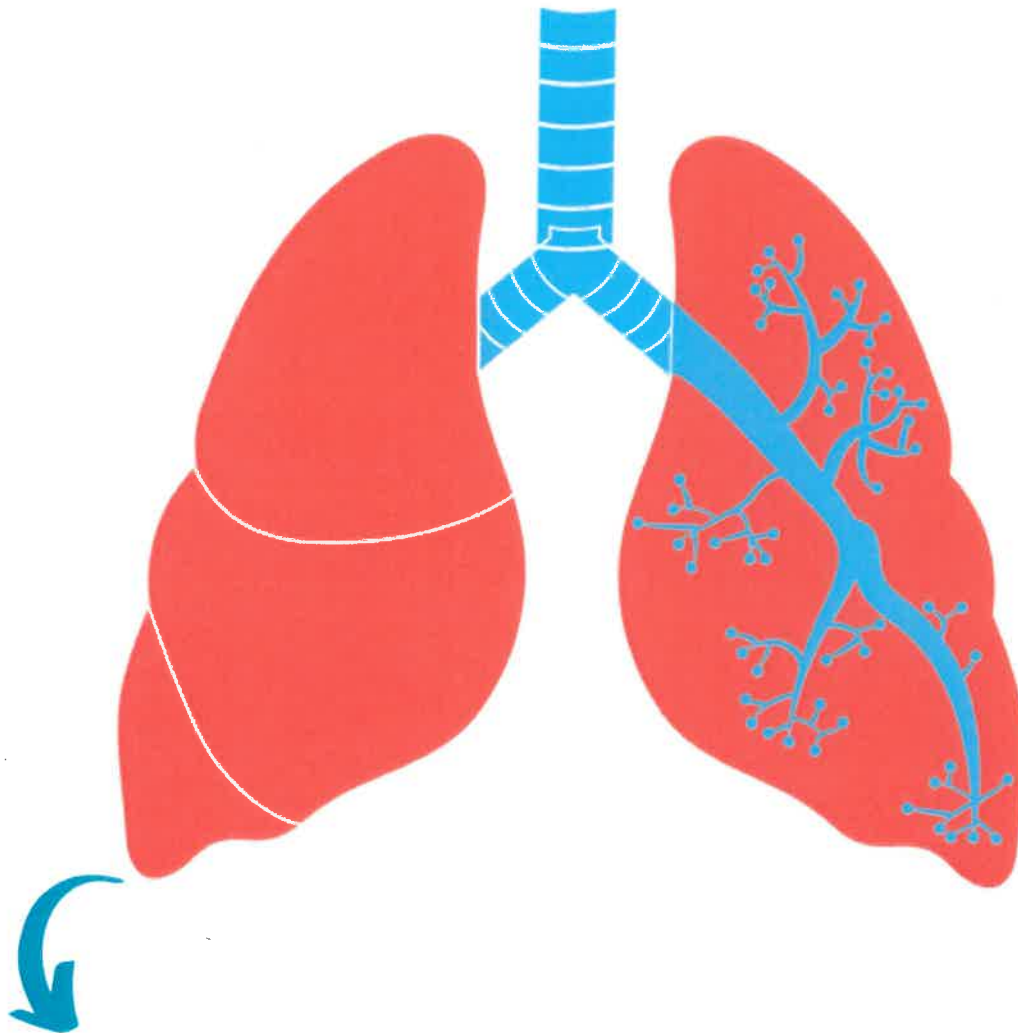
Gorączkę



Kaszel



**Ale szybko wyjeżdżam
i prawie wszyscy chorzy
wracają do zdrowia**



**Tak samo jak Twoje
kolano goi się po
zadrapaniu albo uderzeniu**

BYE BYE...



Możesz być spokojny/-a!

Dorośli troszczą się o Ciebie:

**Ładbają o to, żebyś był/-a
bezpieczny/-a**



Ty też możesz pomóc:



1

**Myj ręce wodą i
mydłem tyle czasu,
ile trwa Twoja ulubiona
piosenka**



**Śpiewaj ją zawsze,
kiedy myjesz ręce**

2



**Używaj płynu
antybakteryjnego i
czekaj, aż wyschnie**



**Licz wtedy do 10 i
nie ruszaj rękami!**

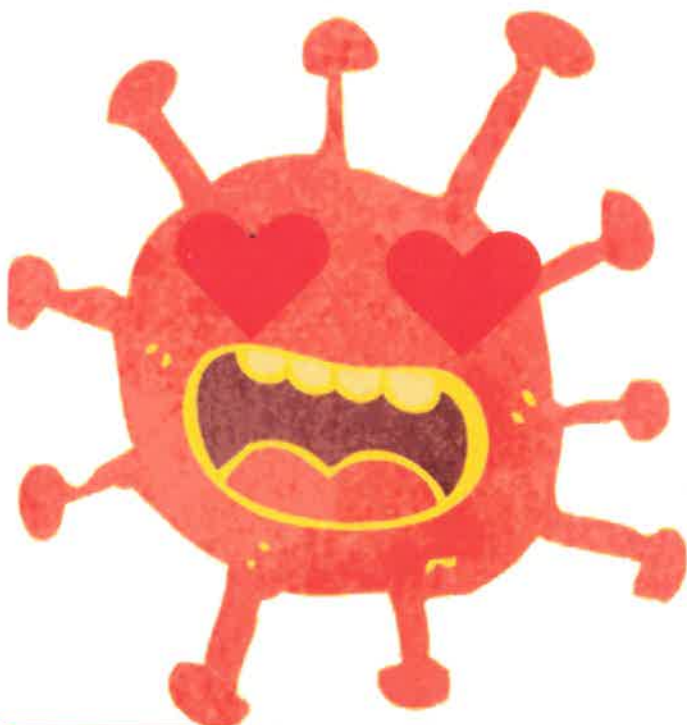
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**Już suche... Biegnij
się bawić!**

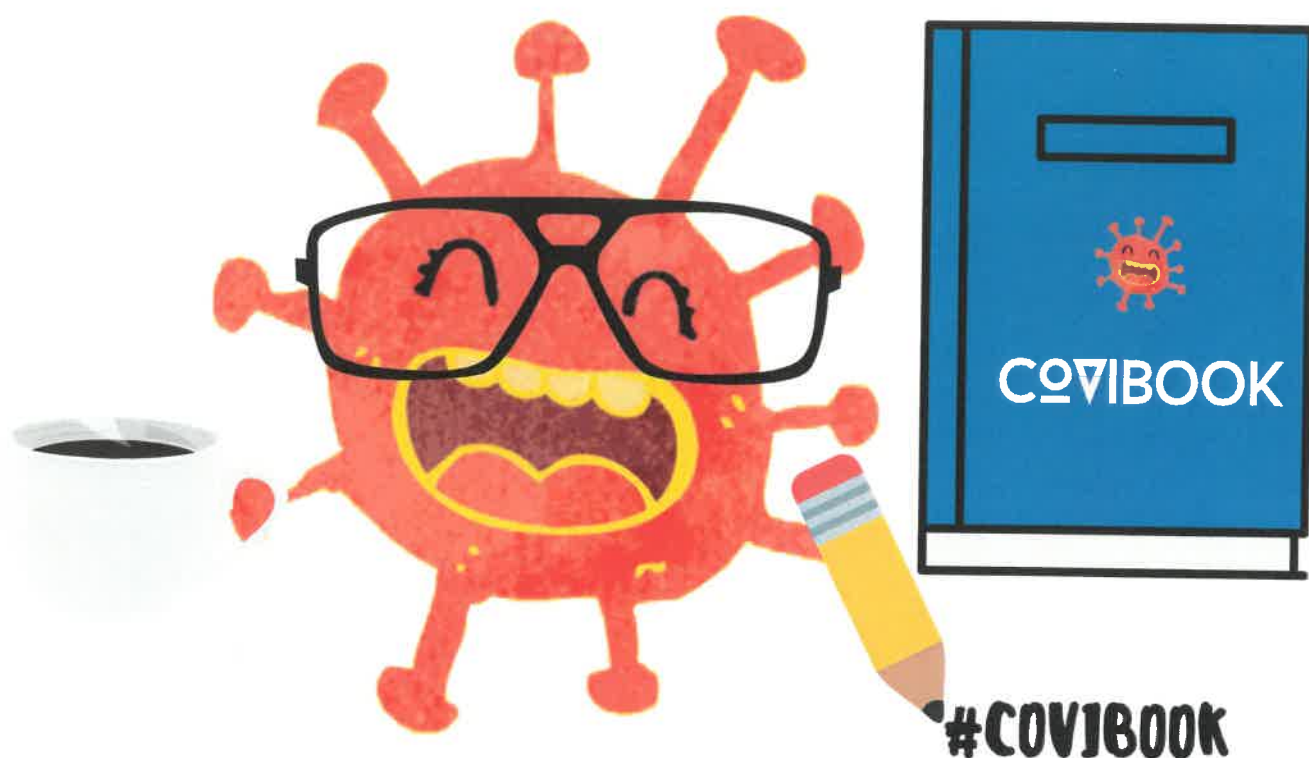
Dzięki temu nie przyjdę z wizytą



A w tym czasie lekarze wciąż pracują nad wynalezieniem szczepionki, która pozwoli mi witać się bez powodowania choroby.



KONIEC



**Pobierz tę książkę w
PDF ze strony:**

www.mindheart.co/descargables

Autorka:

Psycholog Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

Tłumaczenie:

MamyProjekt

mamyprojekt.pl

DRODZY RODZICE MŁODSZYCH DZIECI!

Obecna sytuacja to zaburzenie dotychczasowego rytmu życia całej rodziny. Dla Waszych pociech to zmiana rytuałów, ograniczenie przestrzeni i aktywności, a także relacji z otoczeniem (np. z krewnymi, rówieśnikami). Może też pojawić się lęk przed nietypową sytuacją, niekiedy obciążenie związane z innym zachowaniem lub nerwowymi reakcjami rodziców. Możecie rozpoznać te objawy pod postacią następujących zachowań dziecka:

- **NADMIERNE NUDZENIE SIĘ** - bezczynność, małe zróżnicowanie aktywności, dziecko nie umie zorganizować sobie zabawy, nie może znaleźć sobie miejsca, dotyka i przekłada wiele rzeczy bez żadnego celu, uporczywe powtarzanie „nudzi mi się”, „to głupie”, „nie chce mi się” itp.,
- **NADMIERNE ZWRACANIE NA SIEBIE UWAGI** - uporczywe poszukiwanie kontaktu, ciągłe prośby, pytania, psikusy, lekceważenie poleceń, nagłe domaganie się pomocy w wykonywaniu prostych czynności;
- **NADMIERNA AKTYWNOŚĆ** - nadruchliwość, pobudzenie bądź niepokój, porzucanie niedokończonych zabaw lub zajęć, chaotyczność w działaniu lub rozmowie, trudności w wybieraniu zabaw i działań;
- **ZAMKNIĘCIE W SOBIE** - wycofanie z kontaktu, milczenie, odwracanie wzroku / twarzy, unikanie dotyku / przytulania, chowanie się w kącie / w pokoju, współpraca tylko „pod presją”, niechęć lub odmowa współdziałania;
- **AGRESYWNOSĆ** - każde zachowanie które przynosi lub może przynieść szkodę osobom lub obiektom w otoczeniu dziecka; agresja dzieci jest przeważnie spontaniczna, jej główne powody to:
 - zablokowanie bieżących potrzeb i dążeń - nasze: „nie wolno, nie możesz, nie pójdziemy, nie dam”;
 - potrzeba zwrócenia na siebie uwagi - „gdy rozrabiam mama przestaje gadać przez komórkę”;
 - źródła biologiczne - np. mało snu, długi okres oglądania TV lub grania w gry, brak możliwości wyjścia z pokoju, z domu,
 - poczucie odrzucenia, inności, zagrożenie własnej pozycji lub poczucia własnej wartości

Aby temu zapobiec i utrzymać dobrą atmosferę w domu, spróbujcie wprowadzić kilka zmian:

1. Uporządkuj dziecku dzień „w kwarantannie” - wyznacz stałe punkty dnia, zbuduj nowe powtarzalne schematy i rytuały; zadbaj o stałe godziny zasypiania dziecka (zyskasz czas dla siebie);
2. Wyznacz dziecku przestrzeń i czas na różne czynności (czas i miejsce do pracy/zabawy; czas i miejsce dla dzieci/dla dorosłych; czas i miejsce na aktywność indywidualną/ na wspólne działania itp.)
3. Wyznacz obowiązki i zadania poszczególnym domownikom; powierz dziecku prace na rzecz całej rodziny (pomoc w kuchni, przy sprzątanii); gdy w domu jest kilkoro dzieci, uwzględnij ewentualną wymiennność ról i rotację zdań (żeby było „sprawiedliwie”);
4. Ustal system przywilejów i nagród obowiązujących na czas kwarantanny; jasno określ kryteria ich przyznawania;
5. Wieczorem podsumuj dzień - co wyszło, kto i jak się spisał (podkreślamy to, co dziecko zrobiło dobrze, nagradzamy „nagrodą szczególną” tego, kto zasługuje - nagroda powinna być drobna, ale wyraźnie związana z konkretnym działaniem lub zachowaniem dziecka);
6. Zaplanuj ogólne ramy następnego dnia; daj drobne podpowiedzi, co możecie poprawić, ulepszyć, zmienić...

Opracowały:

Urszula Łopaciuk-psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu

Marta Ulanowska - psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie !

Macie za sobą trudne dwa tygodnie pracy w domu. Ponieważ zbliża się weekend, proponujemy odłożenie zajęć szkolnych, abyście wszyscy - dzieci i dorośli - mogli odpocząć, uporządkować myśli, odreagować trudności.

Poświęćcie teraz czas i uwagę swojemu samopoczuciu i wzajemnym relacjom. Aby Was do tego zachęcić, a trochę też rozweselić, proponuję następujące zabawy rodzinne:

1. „WEJDŹ W MOJE BUTY”

W tej zabawie rodzice i dzieci poddają się staremu, jak świat urokowi zamiany ról. Na kilka godzin w ciągu dnia, może na cały dzień (jeśli to możliwe), rodzic staje się dzieckiem, a dziecko rodzicem.

Rodzicu, nie przerażaj się. Użyj swojej fantazji i baw się. Tak na pewno zachowa się Twoje dziecko. Pozwól mu zaplanować dzień, ale pamiętaj o tych rzeczach, które muszą być zrobione (np. posiłki, sprzątanie, opieka nad dziećmi i zwierzętami domowymi). Niech dziecko da Ci listę rzeczy, które Ty masz do zrobienia. Na zakończenie porozmawiajcie o wzajemnych doznaniach. Ton krytyki i obwiniania wykluczony!

2. „TOP MODEL”

W tej zabawie można przy okazji zrobić wiosenne porządki w szafach. Niech każdy z domowników wybierze ze swojej szafy różne rzeczy.

- Każdy przebiera się według wskazówek, np. teraz w to, co ulubione, teraz w to, czego najbardziej nie znosi, teraz, jakby był mama/ córka, synem, babcią itp.)
- Potem wymieniamy się rzeczami i ubieramy się (na wesoło, na smutno, na elegancko, na domowo itp.) albo przebieramy siebie nawzajem.
- Dla chętnych dopuszczalna charakteryzacja (fryzura, makijaż).
- Fajnie jest utrwalić zabawę na zdjęciach lub krótkich filmikach (wyłącznie do dyspozycji rodziny)

3. „DZIEŃ, KTÓRY ZMIENIŁ WSZYSTKO”

Nasze dzieci bardzo lubią słuchać opowieści o tym, jak przyszły na świat. Możemy opowiedzieć im jak rodzice się poznali, dlaczego się pokochali. Jak się czuli, gdy oczekiwali na dziecko, jako to było, gdy dziecko się rodziło i jak - gdy się już pojawiło. W tym opowiadaniu warto podkreślać fakt, że dziecko jest chciane, ważne dla rodziców, że zawsze będzie obiektem ich troski i miłości.

SKUTECZNE UCZENIE SIĘ z materiałów – kilka wskazówek:

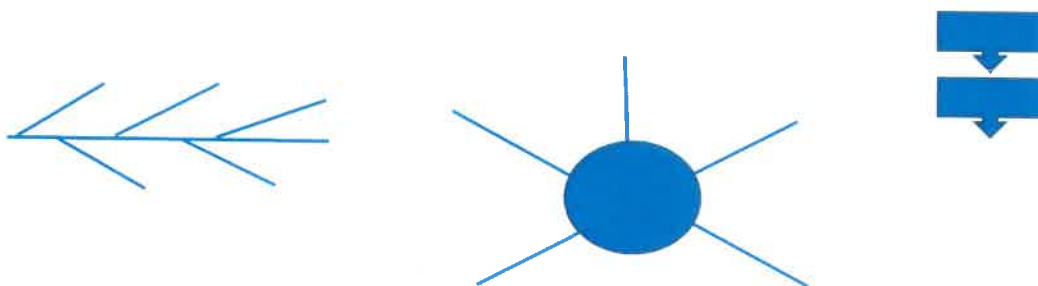
ZORGANIZUJ NARZĘDZIA: ołówek; kolorowe długopisy; zakresłacz; karteczki samoprzylepne i dużo, dużo kartek papieru (papier ksero lub stare, niezapisane do końca zeszyty dzieci 😊).

ZORGANIZUJ MIEJSCE: pomieszczenie tylko dla siebie (pokój, kuchnia, itp.); stół lub biurko, gdzie spokojnie rozłożysz materiały na czas nauki, a może na dłużej 😊 żebyś nie musiał/musiła codziennie ich rozkładać; dobre oświetlenie; wyłącz TV, radio; wycisz komórkę.

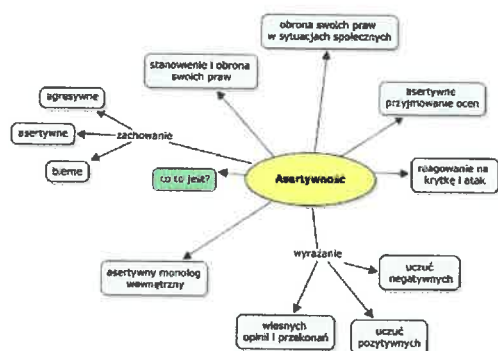
ZORGANIZUJ PRZYJEMNOŚCI: zaparz herbatę, kawę lub weź szklanekę wody; przygotuj talerzyk z cząsteczkami jabłka czy pomarańczy; unikaj słodkich przekąsek (cukier nie sprzyja koncentracji).

Nie ma jednej idealnej, niezawodnie skutecznej metody uczenia się. Każdy z nas - metoda prób i błędów - musi znaleźć swoją. Na dobry początek przypomnijmy sobie to, o czym rozmawialiśmy już na zajęciach:

- Zaczynij od uważnego przeczytania całego tekstu.
- Wróć na początek i przeczytaj jeszcze raz - podkreślając informacje kluczowe (- im mniej tekstu podkreślisz tym łatwiej zapamiętać).
- Bezwzględnie warto robić notatki ręczne - czytelnie, używając kolorów, **WYBIERAJĄC WYŁĄCZNIE SŁOWA LUB ZDANIA KLUCZOWE** (-od razu kojarzące się z danym zagadnieniem) - nie przepisuj bezmyślnie.
- Możesz posługiwać się różnymi formami grafów, wykresów, zestawień, np.



- Możesz też wykorzystywać tak zwane mapy myśli:



Study of Body Systems



- Słowa możesz zastąpić rysunkami (konkretnych przedmiotów, zwierząt, itp.) lub symbolami - które tylko tobie będą się kojarzyć się z daną informacją.
- Rysując (pisząc) opowiadaj sobie półgłosem informacje, których dotyczą twoje rysunki lub „słowa kluczowe”.

- Powtarzaj wiedzę tak często jak potrafisz – czytaj notatki, opowiadaj sam(-a) sobie półgłosem treści które masz zapamiętać. Możesz poprosić kogoś z domowników, żeby cię posłuchał i podrzucał „słowa kluczowe” jeżeli zapomnisz „co dalej”.
- Powtarzając możesz za każdym razem rysować ponownie dany wykres, mapę myśli – nie zapominając o głośnym opowiadaniu treści.

♣ Słówek z języków obcych lub nazw z dowolnego przedmiotu, które po prostu trzeba „wkuć na pamięć”, ucz się:

- wypisując je po kilka na kartce i zapisując tę listę tak długo, aż zapamiętane zostaną wszystkie słowa, można jednocześnie je wypowiadać;

- wypisz pojedyncze słówka, nazwy na osobnych karteczkach (małych - czytelnie) i powtarzaj je głośno przekładając fiszki – tak, że zawsze widzisz tylko jedno słówko;

- wypisz pojedyncze słówka, nazwy na osobnych karteczkach samoprzylepnych, które przyklei w miejscach, w których często bywasz (np. lustro w łazience, ściana naprzeciwko toalety, drzwiczki szafki nad zlewem) – zerkaj na nie i powtarzaj wykonując różne czynności; co jakiś czas zamieniaj karteczki miejscami lub w te same miejsca rozklejaj kolejną „turę” karteczek z nowymi nazwami, pojęciami.

♣ Przy bardzo trudnych słówkach, pojęciach warto próbować je z czymś skojarzyć (być może brzmienie słowa z czymś nam się kojarzy - inne słowo, osoba, nietypowa sytuacja) – *Pamiętasz zapamiętywanie imion Ambitna Aнна, Lubiana Lila, Mandarynowa Magda 😊*.

♣ Warto jest poprosić kogoś aby odpytał cię z części materiału, której właśnie się nauczyłeś(-łaś). Pozwala to sprawdzić ile już umiesz i jak dobrze przyswoiłeś(-łaś) daną wiedzę.

♣ Nie ucz się tego czego nie rozumiesz:

- YouTube zawiera duże zbiory filmików wyjaśniających szereg zagadnień i zjawisk – wbij konkretny temat lub nazwę do wyszukiwarki;

- anatomii możesz uczyć się oglądając razem z dzieckiem filmiki edukacyjne czy bajki (Adibu, Było sobie życie i inne);

- zapytaj w oparciu o jakie materiały z Internetu nauczyciele tłumaczyli daną wiedzę twojemu dziecku np. na lekcji biologii czy chemii – odpowiedź może cię zaskoczyć i być bardzo użyteczna;

- korzystaj z pomocy koleżanek/ kolegów lub kontaktuj się z nauczycielem (komunikatory, maile, telefony).

❖ Zanim przystąpisz do nauki nowego tematu, powtórz to czego uczyłeś się wczoraj.

❖ Powtarzaj materiał, który umiesz przez 2-3 kolejne dni. Zapamiętasz go poprawniej i na dłużej. Warto!

POWODZENIA 😊

Materiał opracowano we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog szkolny

oraz Beata Ragin – pedagog, doradca zawodowy PPP nr 2 w Elblągu

Drodzy Słuchacze,

Z powodu epidemii znaleźliśmy się w nieznanej dotąd sytuacji. Dotyczy ona wielu obszarów naszego życia, zobowiązuje nas też do kontynuowania nauki w nietypowy sposób. Konfrontuje nas to z innymi emocjami, potrzebami oraz warunkami działania. Poniżej znajdziecie Państwo kilka wskazówek i sugestii, które mogą być użyteczne podczas organizowania nauki w domu.

Ustal nowy porządek dnia i tygodnia – przewidywalność daje poczucie kontroli i wpływu.

- Jesteśmy przyzwyczajeni do określonego rozkładu zajęć. **Brak** ścisłego harmonogramu i zewnętrznych ram czasowych zwykle kojarzy się nam z dniami wolnymi „od obowiązków” (weekendem, urlopem, wakacjami).
- Wprowadzenie nowego „rozkładu jazdy” uporządkuje nasz dzień i zmobilizuje nas do aktywności.
- Kolejne punkty w programie powinny wskazywać **KONKRETNE** aktywności czy obowiązki. Najlepiej w optymalnym dla nich czasie (kiedy jest ci to zrobić najłatwiej, najsprawniej).
- Nie zapomnij o czasie na odpoczynek – nie musi być długi, oby był dla ciebie prawdziwą odskocznią (nawet krótką).
- Pomoże ci spisanie **PLANU** i wywieszenie go w widocznym miejscu; będzie cię dyscyplinował i motywował.
- Wieczór nie jest porą dobrą do przyswajania wiedzy. Lepiej ten czas przeznaczyć na zajęcia nie wymagające wysiłku umysłowego, ale za to poprawiające nastrój czy budujące dobre relacje rodzinne.
- Wytrwale dbaj o to by rodzina nauczyła się funkcjonować zgodnie z tym planem.

Zadbaj o warunki do pracy.

- Wyznacz stałe miejsce do pracy; jeśli możesz, usuń z zasięgu wzroku zbędne przedmioty (zakłócające uwagę).
- Na stole lub biurku pozostaw tylko to, co jest potrzebne do aktualnie wykonywanych zadań.
- Wywietrz pomieszczenie. Zadbaj o odpowiednie światło.
- Wycisz wszelkie „rozpraszacze” – wyłącz telewizor, zagospodaruj czas domownikom, poproś ich o to, by ci nie przeszkadzali.
- Gdy zamykasz drzwi, wyłączasz komórkę, odkładasz rozmowę na później, łatwiej się skupić tylko na pracy. W ten sposób komunikujesz także innym, że nauka jest dla ciebie istotną sprawą.

Staraj się uczyć „codziennie po trochu” – nie kumuluj zadań „na sobotę”.

- W zależności od Twoich możliwości czytaj, rób notatki, rozwiąż zadania pisemne kilka razy dziennie po 20-30 minut lub zorganizuj sobie jedną stałą ale dłuższą porę uczenia się.
- Ważne, żeby był to ustalony system, który stanie się dla ciebie nawykiem a dla twoich domowników oczywistym elementem dnia.
- Pamiętaj – mózg ćwiczony codziennie działa o wiele sprawniej a ciebie nie zaleje potem fala zadań do zrobienia.

Zorganizuj sobie pracę w danym dniu.

- Wyjmij na biurko, stół wszystko co masz do zrobienia danego dnia. Możesz to sobie również wypisać. Uporządkuj zadania według klucza – od tych które są dla ciebie najtrudniejsze lub najmniej przez ciebie lubiane, aż po najprostsze lub najbardziej lubiane.
- Weź pod uwagę swoją męczliwość – niektóre działania ze względu na swój charakter mogą szybko nużyć i utrudniać ci utrzymanie koncentracji, a w efekcie zniechęca cię do pracy.

- Zadania długie, składające się z wielu części - dziel na etapy. Możesz wypisać sobie te etapy i skreślać kolejny po jego wykonaniu.
- Zadania monotonne – wiele razy powtarzane, nudne przeplataj z innymi (np. czytania z pisaniem; pisanie z liczeniem; anatomię z psychologią 😊)
- Rób regularne przerwy podczas nauki – możesz sobie ustawić minutnik, stoper lub ustalić ze sobą, że przerwa będzie po danym etapie pracy.
- Przerwy powinny trwać 5-10 minut i nie powinny być przeznaczone na czynności atrakcyjne dla ciebie (TV, książka, sen itp.). Wyjdź z pomieszczenia gdzie pracujesz – zrób sobie herbatę, poddychaj głęboko na balkonie, przygotuj kanapkę którą zjesz podczas kolejnej przerwy, itp.
- Pamiętaj, że zbyt długa przerwa wymusza duży wysiłek przy ponownym skupieniu się na pracy i odnalezieniu właściwego rytmu
- Możesz wprowadzić zasadę: „*Najpierw obowiązki, potem przyjemności*”; pamiętaj, że przerwa w pracy – szczególnie intelektualnej – to konieczność, a nie przyjemność. Do katalogu przyjemności można natomiast zaliczyć oglądanie TV, używanie smartfona, komputera itp.

Korzystaj z zasobów środowiska.

- Pamiętaj, że nie musisz wszystkiego robić sam/sama - Internet oferuje bogate zasoby bezpłatnie dostępnych filmików, prezentacji, wykładów, które w przystępny i ciekawy sposób tłumaczą różne zagadnienia zawarte w programie nauki.
- Zasobem są też inni ludzie - nawet podczas kwarantanny możesz zorganizować pracę wspólną z kolegami/koleżankami z grupy, także za pośrednictwem Internetu czy przez telefon.
- To czas kiedy możemy czerpać z bliskich relacji z domownikami, przyjaciółmi ale też pogłębiać je poznając się lepiej, służąc sobie pomocą – np. poproś kogoś z domowników o to by sprawdził efekty twojej pracy (literówki, zrozumiałość zdań) lub cię przepytał, poćwiczył z tobą, a może przygotował ci „fiszki” do uczenia.

W razie problemów poszukaj pomocy.

- Sięgając po pomoc (podręczniki online, filmiki edukacyjne, nauczyciel) i poszukując rozwiązań, także się uczysz.
- Nie wahaj się poprosić nauczyciela danego przedmiotu o wskazanie najbardziej wiarygodnych źródeł informacji.

Doceniaj nawet drobne swoje postępy.

- W razie trudności przeanalizuj sytuację; odpowiedz sobie na pytania:
 - Co dotąd udało się zrobić?
 - Na jakim etapie pracy jestem?
 - Co jeszcze zostało do wykonania?
 - Gdzie mogę coś sprawdzić / poszukać wskazówek?
 - Od kogo mogę się tego dowiedzieć?
 - Jak inaczej mogę to zrobić?
 - Czego potrzebuję, aby znowu dobrze mi się pracowało?
- Pamiętaj, że nauczyciele przesyłają zadania o zróżnicowanym stopniu trudności; stwarzają w ten sposób możliwość opanowania wiedzy w stopniu podstawowym, ale też wyższym (oceny od 2 do 6).
- Jeżeli zadanie jest zbyt trudne i pomimo starań nie jesteś w stanie go wykonać, bez wahania zakomunikuj to nauczycielowi i poproś go o pomoc.

- W sytuacji narastania frustracji przerwij pracę. Zrób coś, co pozwoli ci na wyciszenie emocji. Obniżenie napięcia często pomaga skutecznie wrócić do przerwanej aktywności.

Zadbaj o dobre ogólne samopoczucie i równowagę psychiczną.

- Obecna sytuacja pozbawia członków rodziny sytuacji naturalnej separacji i odpoczynku od siebie, jakie daje pobyt dzieci w szkole, a rodziców - w pracy. Z konieczności spędzamy ze sobą dużo czasu, nie tylko na aktywnościach związanych z przyjemnościami (jak w okresie wakacji). Pozwól sobie na „chwile samotności”; posiedź sama w swoim pokoju, salonie, kuchni czy łazience.; zrób coś, co lubisz i co cię relaksuje.
- Pamiętaj, że przebywanie cały dzień w domu zmienia również rytm spożywania posiłków. Do tej pory dyktowała go organizacja nauki w szkole i pobyt w pracy. Warto ustalić z domownikami, o jakich porach i jaki posiłek chcieliby dostać. Muszą przy tym uwzględnić twój czas na naukę w domu.
- Pamiętaj, że mózg potrzebuje odpoczynku. Zapamiętywanie, koncentracja uwagi czy myślenie przebiegają sprawnie jedynie w zregenerowanym mózgu. Odpowiednia ilość snu i relaksu jest bardzo ważna dla efektywnej pracy i dobrego samopoczucia.
- Miej „plan awaryjny” na wypadek doświadczania bardzo silnych emocji - zrób przerwę i wyjdź z psem, poproś o wsparcie koleżankę, zadzwoń do „bratniej duszy”.

Opracowały we współpracy:

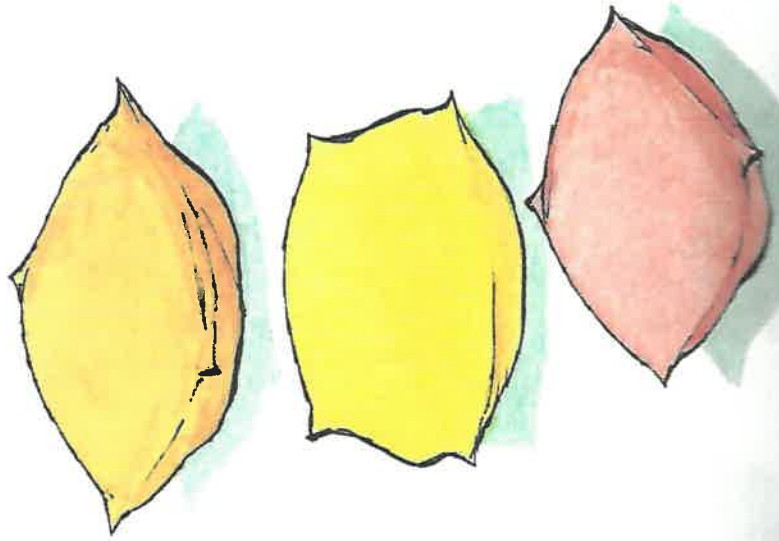
Marta Ulanowska – psycholog szkolny

Urszula Łopaciuk – psycholog PPP nr 2 w Elblągu

wyścig ślimaków

Liczba graczy: więcej niż 2

Rekwizyty: po 1 poduszce dla każdego gracza



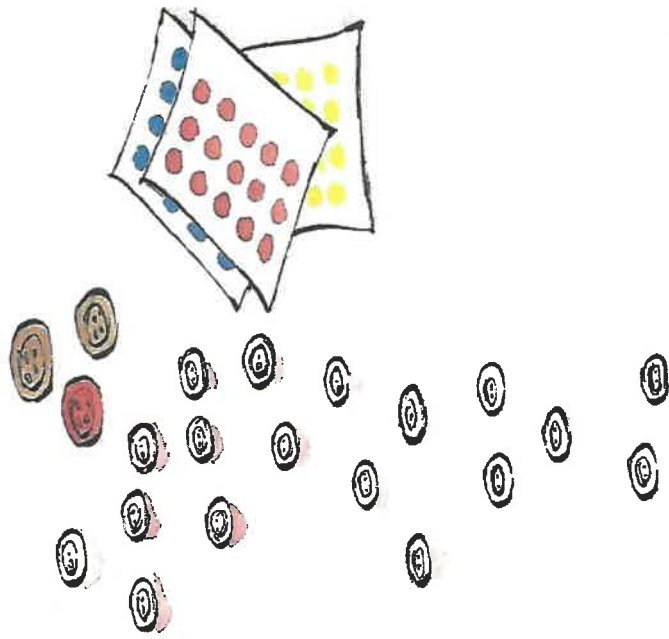
- 1 Wyznaczcie linie startu i mety. Wybierzcie sędziego.
- 2 Pozostali gracze są ślimakami. Na początku ślimaki ustawiają się na linii startu w pozycji na czworakach i z poduszką na plecach.
- 3 Gdy sędzia da znak do startu, wszystkie ślimaki ścigają się, starając się utrzymać poduszki na plecach.
- 4 Wygrywa ten ślimak, który pierwszy przekroczy linię mety.



Żaby do stawu!

Liczba graczy: od 2 do 6

Rekwizyty: po 6 małych guzików oraz 1 duży guzik do strzelania dla każdego gracza, kawałek kredy i kolorowe naklejki



1 Jeśli guziki, które macie, są tego samego koloru i nie można ich odróżnić, przylepcie na nie naklejki.

2 Wybierzcie miejsce do gry. Na środku narysujcie lub wyznaczcie koło średnicy 30 cm. To będzie staw.

3 Guziki to żaby. Ułóżcie je wokół stawu.

4 Po kolei każdy popycha swoje żaby, pstrykając w nie dużym guzikiem, tak aby wpadły do stawu.

5 Komu uda się wziąć wszystkie swoje żaby do stawu?

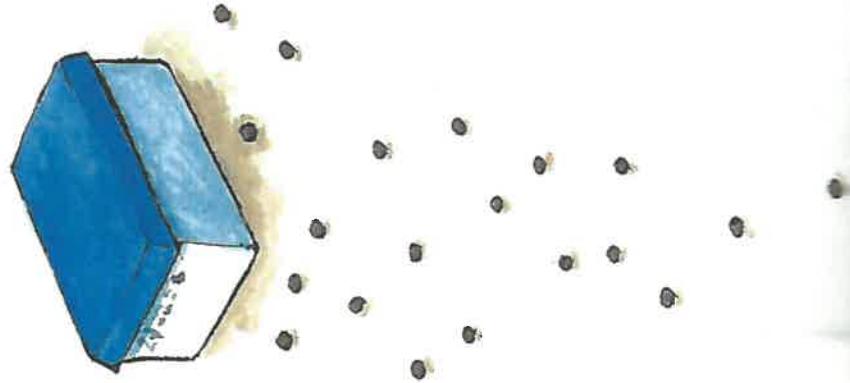
Możecie wymyślić wiele gier, w których wykorzystacie guziki, począwszy od wyścigów, a skończywszy na meczach piłki. Jeśli nie macie guzików, możecie użyć płaskich plastikowych żetonów do gier planszowych.



Kropkle deszczu

Liczba graczy: od 2 do 4

Rekwizyty: 20 pestek wiśni i kartonowe pudełko po butach



1 W wieszku pudełka zróbcie dziurę średnicy około 5 cm.

2 Ustalcie kolejność rzucania.

3 Pierwszy gracz staje wyprostowany i umieszcza pudełko na ziemi między nogami. Bierze pestki i upuszcza je jedną po drugiej z wysokości pępka.

4 Ile pestek uda wam się wrzucić do środka pudełka? Kto umieści ich tam najwięcej?

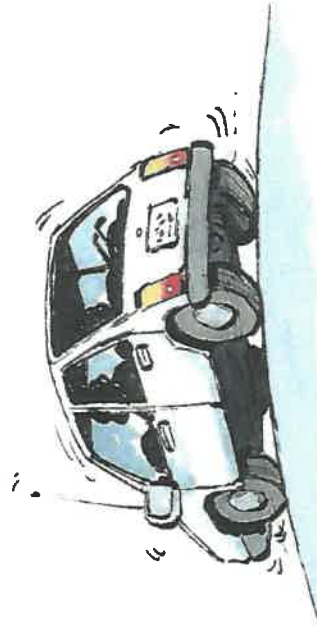
Jeśli nie macie pestek wiśni, możecie użyć pestek innych owoców, suszonych owoców albo małych kulek.



Kolorowe samochody



Liczba graczy: od 2 do 6



1 Każdy gracz wybiera kolor. Żaden nie może się powtarzać.

2 Wszyscy wyglądacie przez okno. Gdy zobaczycie samochód w wybranym przez was kolorze, wykrzykujecie ten kolor.

3 Kto pierwszy dostrzeże 10 samochodów w wybranym przez siebie kolorze?

Planując długą podróż z dziećmi, trzeba zastanowić się, co można robić w trakcie drogi: można zabrać opowiadania do czytania, płyty z piosenkami do śpiewania itp.

Ale można także pobawić się w tę grę.

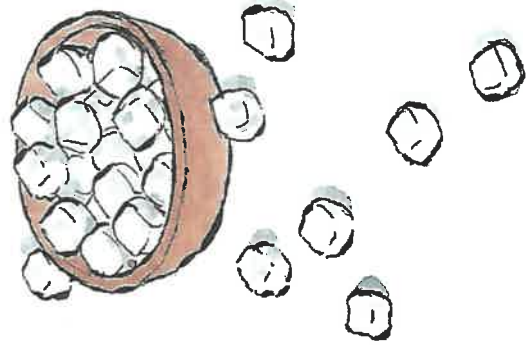
Dobrym sposobem na uprzyjemnienie podróży jest patrzenie przez szybę i wyszukiwanie wybranych wcześniej obiektów.

Kolory samochodów, ich marki, tablice rejestracyjne lub mijane osoby mogą stanowić źródło inspiracji do różnych gier.

Pojedynek kostek lodu

Liczba graczy: 2

Rekwizyty: po kostce lodu dla każdego gracza i mały stolik (jeśli jest duży, wyznacza się pewien obszar za pomocą taśmy klejącej)



1 Każdy gracz bierze jedną kostkę lodu i kładzie ją na środku stołu.

2 Po kolei pstrykajcie w kostkę, aby ją przesunąć i doprowadzić do zderzenia z kostką przeciwnika.

3 Zwycięża ten gracz, którego kostka utrzyma się na stole, a kostka przeciwnika spadnie na ziemię.

4 Jeśli podczas zderzenia spadną obie kostki, zaczynacie od nowa.

Z uwagi na to, że stoły mogą mieć różne powierzchnie, warto wcześniej je zmierzyć, by kostki mogły lepiej się ślizgać.

Jeśli jest więcej niż dwóch graczy, zabawa polega na pojedynku wszystkich ze wszystkimi.



Rzut do parasola

Liczba graczy: 2 lub więcej

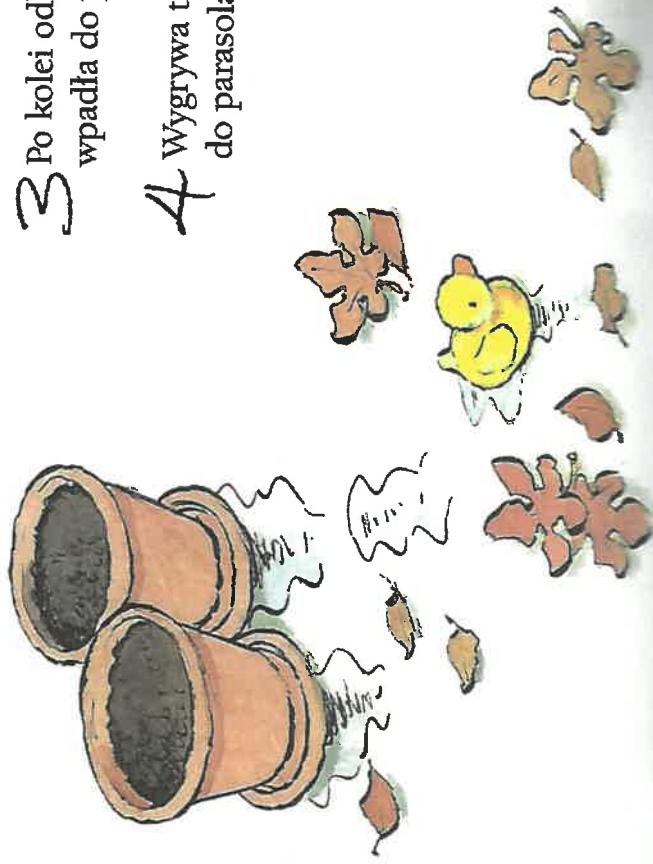
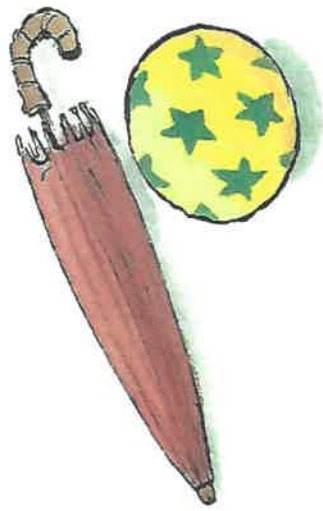
Rekwizyty: parasol i piłka

1 Otwórzcie parasol i umieśćcie go na ziemi rączką do góry.

2 Wyznaczcie na ziemi linię w odległości około 2 metrów od parasola.

3 Po kolei odbijajcie piłkę od ziemi, tak aby wpadła do parasola.

4 Wygrywa ten, kto najwięcej razy trafi piłką do parasola.



Podczas zabawy w domu możecie zrobić piłkę ze skarpetek.

Ale wtedy nie można odbijać takiej „piłki”, więc rzucacie nią, starając się trafić bezpośrednio do parasola.

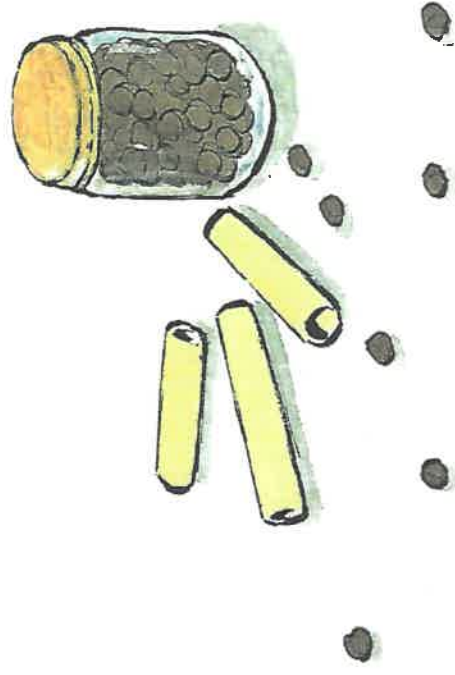


Kulki

Liczba graczy: od 1 do 5

Rekwizyty: rurki kartonowe lub plastikowe, orzechy laskowe lub szklane kulki

Zróbcie dołek w ziemi.
Zanaczcie linię startu.
Każdy bierze po jednym orzechu.
Ustalcie kolejność rzucania.



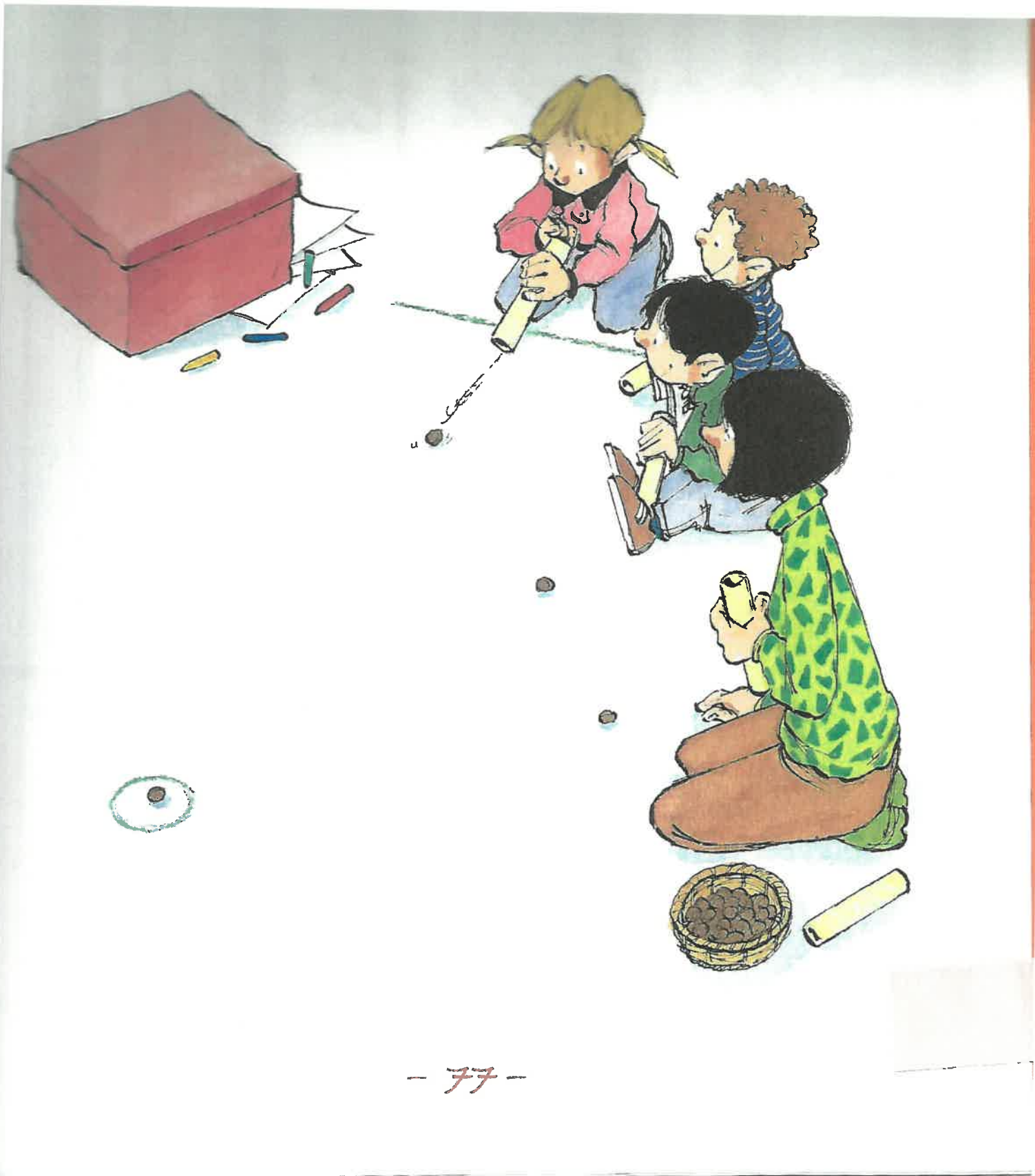
Z racji tego, że w tej grze używa się rurek różnej długości, można porozmawiać o tym, po której rurce orzech dalej spada? Która jest najlepsza?

Jeśli bawicie się w domu, możecie zaznaczyć koniec trasy na dywanie, kładąc w tym miejscu drugi orzech. Gra kończy się wtedy, gdy jednemu z graczy uda się przesunąć swój orzech do orzecha pozostawionego na dywanie.

1 Wybierzcie rurkę i ustawcie ją, tak aby jeden koniec opierał się ukośnie na ziemi. Przez drugi otwór wrzucicie orzech.

2 Tam, gdzie on spadnie, oprzyjcie znów rurkę i ponownie wrzucicie orzech.

3 W ilu kolejkach uda wam się umieścić orzech w dołku? Kto zrobi to najszybciej?



Myszki do norki!

Liczba graczy: od 2 do 7

Rekwizyty: pudełko po jajkach, nożyczki, plastelina, duży kubek z kartonu (lub pudełko), kłębek wełny, zszywacz i farby



Rozetnijcie pudełko po jajkach – z przegródek na jajka otrzymacie sześć myszek. Pomalujcie każdą mysz, wypełnijcie plasteliną i przyczepcie ogonek z włóczki.

1 Jeden z graczy jest myśliwym – otrzymuje pudełko (lub kubek).

2 Każdy bierze jedną mysz i umieszcza ją na środku stołu, trzymając za ogon.

3 Rozpoczyna się dialog między myszami a myśliwym:

– *Myszki, chodźcie do norki, bo już noc przyszła!*

– *A która jest godzina?*

– *Jest... (i mówi jakąś godzinę).*

4 Jeśli myśliwy powie, że jest północ, musicie pociągnąć za ogonek waszej myszy, starając się, by myśliwy jej nie złapał.

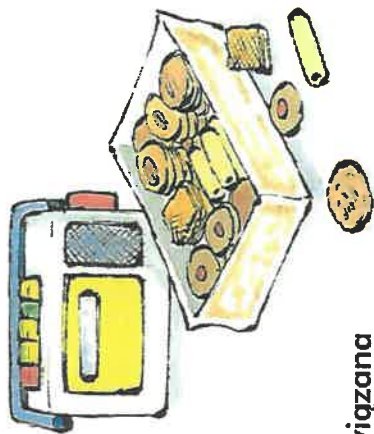
5 Myśliwy próbuje złapać mysz za pomocą pudełka. Jeśli mu się uda, zamieniacie się rolami.



Tajemnicza paczka

Liczba graczy:
więcej niż 3

Rekwizyty:
niespodzianka
(np. pudełko
herbatników)
zawinięta w kilka
warstw papieru
gazetowego i obwiązana
taśmą klejącą; magnetofon



- 1 Usiądźcie w kółku.
- 2 Włączcie muzykę i zacznijcie podawać sobie paczkę.
- 3 Co jakiś czas muzyka się zatrzymuje. Wtedy ten, kto trzyma akurat paczkę, zaczyna ją rozpakowywać z pierwszej warstwy papieru.
- 4 Gdy ponownie usłyszycie muzykę, znowu podajecie sobie paczkę.
- 5 Gra kończy się, gdy odpakujecie paczkę.



Starajcie się tak zrobić, aby każdy mógł częściowo odpakować paczkę. Niespodzianką musi być coś, co można podzielić. Osoba, która rozpakuje paczkę jako ostatnia, rozdziela niespodziankę między wszystkich. Zamiast puszczenia muzyki możecie także śpiewać jakąś krótką piosenkę, którą wszyscy znacie. Gdy cicho nucicie, przekazujecie sobie paczkę, gdy zaczynacie śpiewać głośno, rozpakowujecie ją.



Parking

Liczba graczy: od 2 do 4

Rekwizyty: samochodzik – zabawka dla każdego gracza, kartonowe pudełko, flamaster, po 10 ziarenek fasoli dla każdego gracza

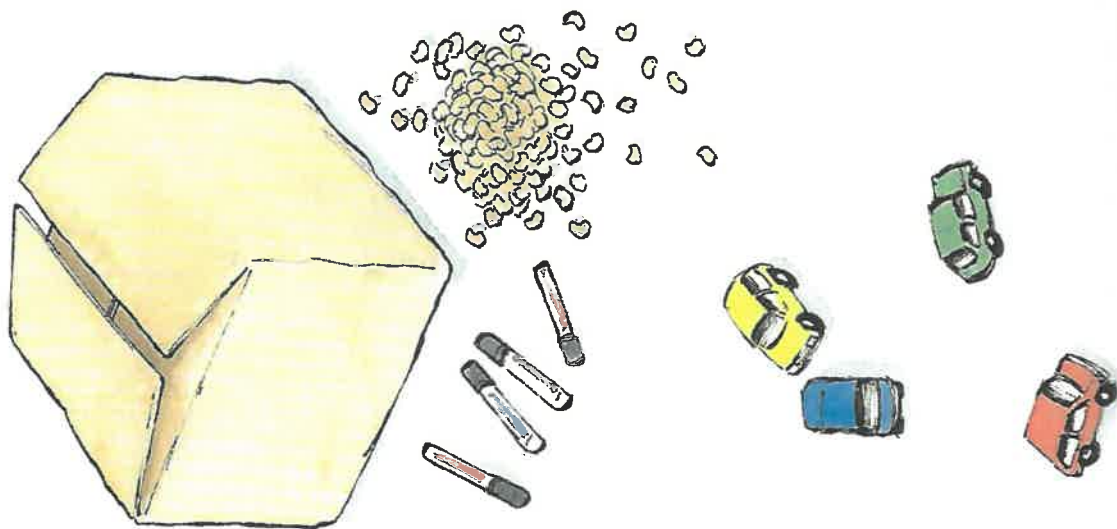
Zróbcie w pudełku cztery otwory w kształcie łuku imitujące wjazd. Ponomerujcie je. Potem ozdóbcie pudełko.

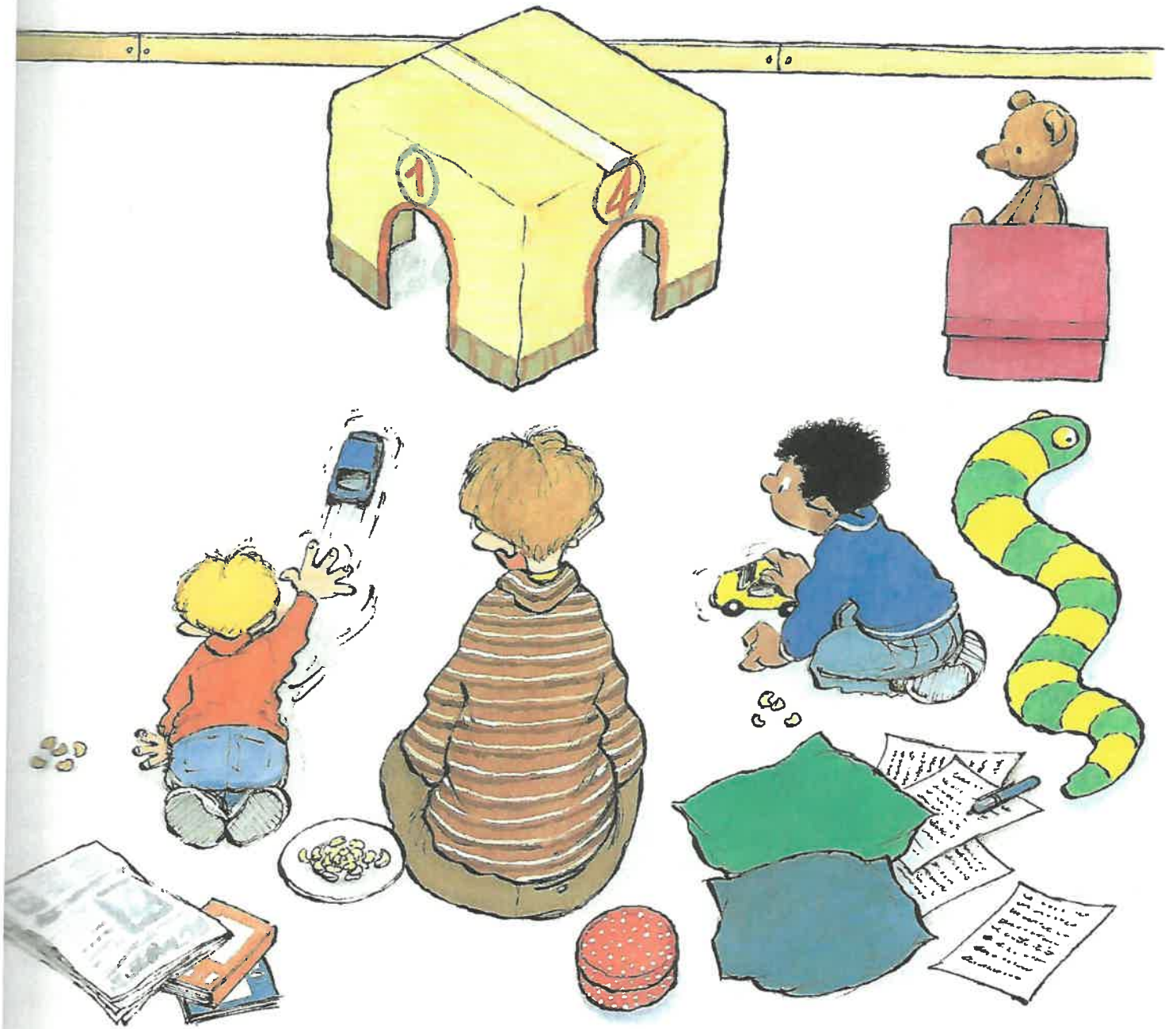
1 Ułóżcie ziarenka w rzędzie.

2 Po kolei popchnijcie swój samochodzik, tak aby wjechał przez jeden z wjazdów. Jeśli wam się uda, zbieracie tyle ziarenek, ile wskazuje cyfra nad wjazdem.

3 Jeśli samochodzik nie trafi w żaden wjazd, zostawiacie go tam, gdzie się zatrzymał. Gdy znowu nadejdzie wasza kolej, popychacie samochodzik z miejsca, gdzie się zatrzymał.

4 Zwycięża ten, kto jako pierwszy zbierze 10 ziarenek.



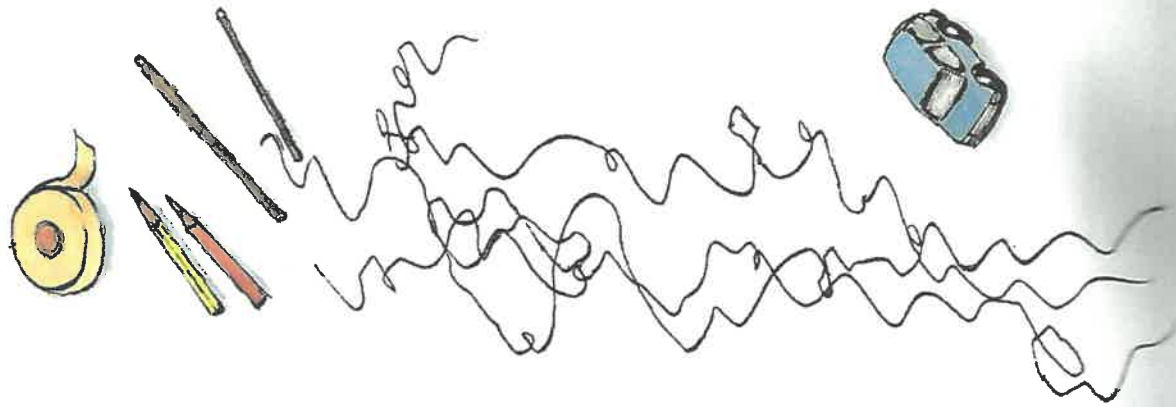


Wyścig samochodowy

Liczba graczy: od 2 do 6

Rekwizyty: taśma klejąca, samochodziki, cienki sznurek długości 2 metrów i ołówki dla każdego gracza

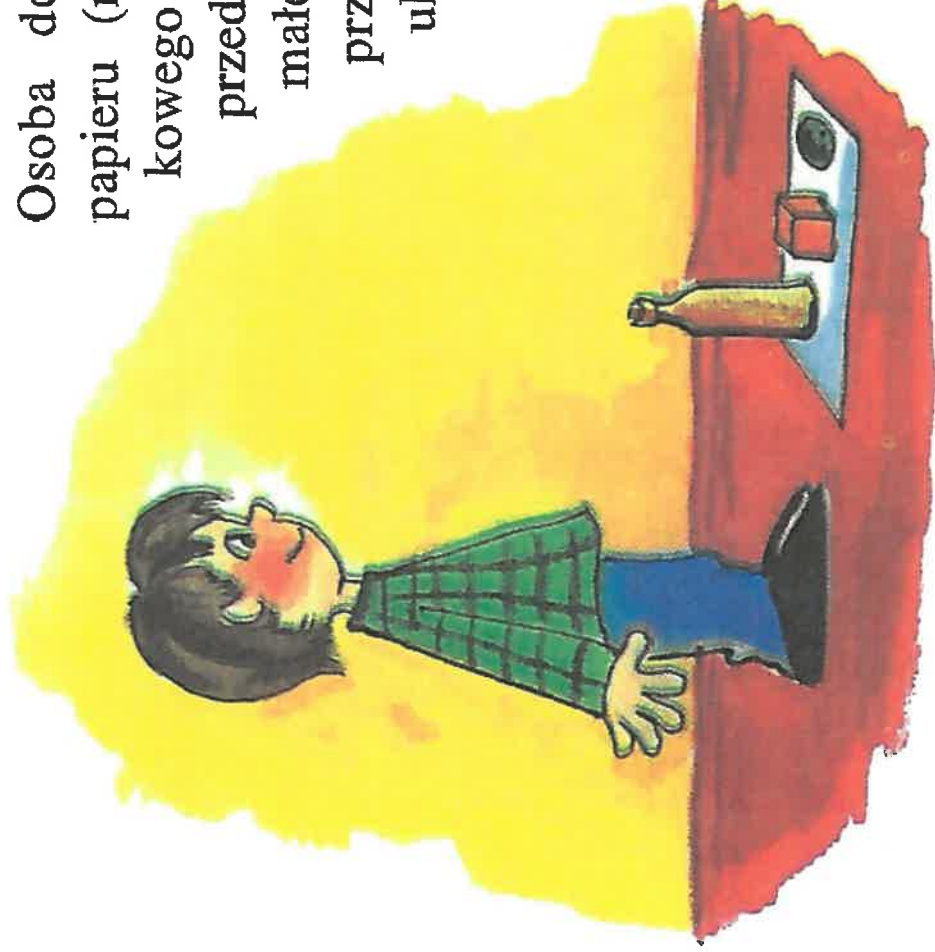
- 1 Przyklejcie taśmą klejącą szurek do ołówka.
Drugi koniec sznurka przyczepcie do samochodzika.
- 2 Wyznaczcie na ziemi linie startu i mety.
Ustawcie samochodziki na linii startu, a sami zajmijcie miejsca za linią mety.
- 3 Jedno z was daje sygnał do rozpoczęcia wyścigu. Wtedy każdy zaczyna nawijać sznurek na ołówek.
- 4 Wygrywa ten, kto pierwszy przeciągnie swój samochodzik przez linię mety.





Co się zmieniło?

Liczba uczestników: 2-6



Osoba dorosła kładzie na karcie papieru (może być z bloku rysunkowego lub z zeszytu) trzy małe przedmioty, np. kolorowe guziki, małe autka itp. Dziecko (dzieci) przygląda się przez chwilę układowi przedmiotów, potem się odwraca. W tym czasie osoba dorosła zmienia układ jednego przedmiotu i mówi: „Już – powiedz, co się na karcie zmieniło?” Dziecko ma powiedzieć, jakie zauważyła różnice w usta-

wieniu przedmiotów. Jeśli jest więcej dzieci, mogą wyjść, a potem wchodzić pojedynczo.

Wąż z gazety

Liczba uczestników: 2–15

Każde dziecko dostaje podwójny papier gazetowy (dwie strony gazety) i ma z niego zrobić jak naj-

dłuż-

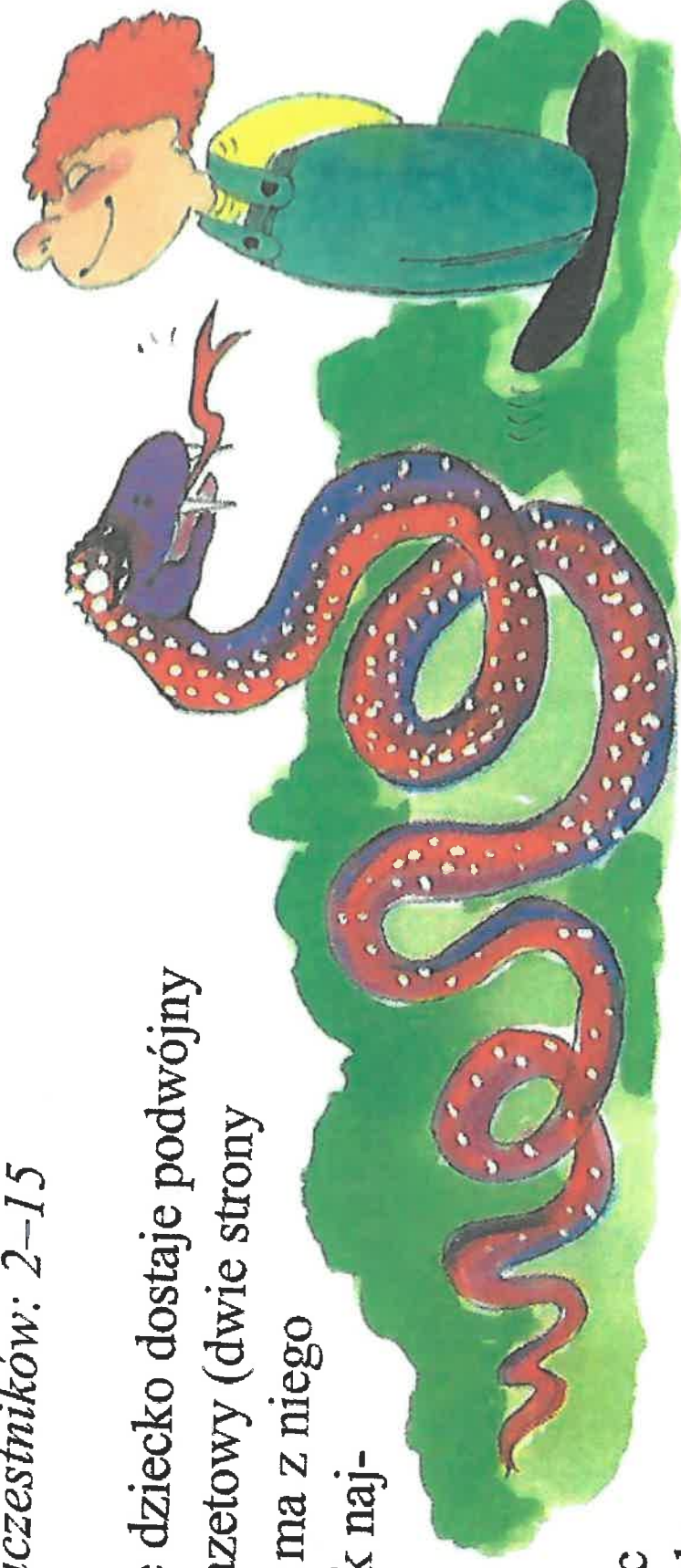
szego

węża,

obrywając

papier ruchem

kołowym od zewnątrz ku środkowi. Następnie dzieci porównują swoje węże i wygrywa ten, kto ma najdłuższego.



Rozpoznawanie materiałów

Liczba uczestników: 1-4

Przygotowanie: Na małe tekturki wielkości 4 x 6 cm należy nalepić różne materiały i drobne artykuły po dwa z każdego gatunku, np. jedwab, wełnę, filc, aksamit, materiał – korę, papier ścierny, ziarna cukru, ziarna grubej kaszy, połówki ziaren fasoli, lakier do paznokci itp. Mieszaj się je i rozkłada na stole.

Dziecko z zawiązanymi oczami ma poznać dotykiem, które są takie same (po dwa). Jeżeli jest więcej dzieci, rozpoznają po kolei.

Rozpoznawanie zapachów

Liczba uczestników: 1-6

PRZYGOTOWANIE: Do małych słoiczek wkłada się różne pachnące substancje, np. pokrojoną cebulę, kminek, majeranek, cynamon, czekoladę, wodę kwiatową, cukier waniliowy, pokrojone jabłko, kawałek cytryny, kawałek pomarańczy, korzenie piernikowe, igliwie sosny itp.

Dziecko z zawiązanymi oczami ma po zapachu rozpoznać, co jest w słoiczku. Jeżeli dzieci jest więcej, zawiązuje się wszystkim oczy i podaje się po jednym słoiczku.



Robójnicy

Liczba uczestników: 2-5

Na stole, który jest zamkiem, rozsypuje się drogie kamienie, czyli zapalki z dwóch pudełek. Dzieci – robójnicy, siadają dokoła stołu i rzucają kolejno kostkę. Każde zabra (kradnie) tyle zapalek, ile oczek wyrzuci. Na końcu wszyscy liczą swoje zapalki. Ten robójnik, który ma ich najmniej, wygrywa, gdyż najmniej ukradł. Ten, który ma najwięcej zapalek, zostaje największym robójnikiem.



Motywowanie dziecka i siebie do nauki w domu.

Zarówno nasze dzieci jak i my, rodzice, znaleźliśmy się teraz w nieznanej nam sytuacji. Dotyka ona wszystkich aspektów naszego życia. Dla dzieci ta zmiana dotyczy nie tylko warunków nauki, ale również spędzania czasu wolnego, w tym kontaktów z rówieśnikami.

Stawia to przed nami - rodzicami, nowe wymagania i narzuca warunki ich realizacji, ale też konfrontuje nas z różnymi potrzebami oraz emocjami wszystkich członków rodziny.

Nie ma jednej, skutecznej metody motywowania siebie lub innych do wysiłku. Poniżej podaję kilka wskazówek i sugestii, które mogą być użyteczne podczas organizowania nauki w domu.

Przewidywalność daje poczucie kontroli i wpływu – ustal PLAN DNIA.

Ustal i przestrzegaj stałego porządku dnia. Dziecko wdrożone do obowiązku szkolnego jest do tego przyzwyczajone. Brak ścisłego harmonogramu, spontaniczność kojarzą się mu z dniami wolnymi „od obowiązków”, a nie z czasem pracy.

Człowiek znacznie chętniej angażuje się w coś, w czego tworzeniu sam uczestniczył. Dlatego ważne, by w zbudowaniu PLANU DNIA (*np. co wieczór na dzień następnny lub na cały tydzień*) uczestniczyli wszyscy ci, którzy będą go realizować – na czele z samym dzieckiem.

Bardzo pomocne jest spisanie PLANU i wywieszenie go w widocznym miejscu. Możecie zapisać nazwy kolejnych aktywności słowami lub oznaczyć je obrazkami wykonanymi samodzielnie (*z podobnymi planami aktywności dzieci zetknęły się już w przedszkolu lub „zerówce”*).

Dbaj o to, by konkretnie wskazać w PLANIE optymalny czas na naukę, inne obowiązki, posiłki ale również relaks, zabawę czy „pobycie samemu”. Wieczór nie jest porą dobrą do przyswajania wiedzy czy nauki nowych umiejętności. Lepiej ten czas przeznaczyć na zajęcia nie wymagające wielkiego wysiłku intelektualnego, ale za to poprawiające nastrój czy budujące dobre relacje rodzinne.

Obecna sytuacja pozbawia członków rodziny sytuacji naturalnej separacji, jaką daje czas pobytu dzieci w szkole, a rodziców w pracy. Z konieczności spędzamy ze sobą dużo czasu na aktywnościach nie związanych z przyjemnościami, jak w okresie wakacji. Pozwól dziecku i sobie na „chwile samotności”. Posiedź sama w swoim pokoju, salonie, kuchni czy łazience. Uszanuj komunikaty dziecka o potrzebie bycia samemu, ale też dbaj, by ono szanowało twoje potrzeby.

Pamiętaj, że przebywanie cały dzień w domu zmienia również rytm spożywania posiłków. Do tej pory czas śniadania, drugiego śniadania czy obiadu dyktowała organizacja nauki w szkole. Warto ustalić z dzieckiem, o jakich porach i jaki posiłek chciałoby dostać. Unikaj jednak przekąsek, „przechrupek” i słodczy, które - szczególnie teraz- są tak bardzo kuszące.

Zadbaj o warunki do pracy.

Wywietrzone pomieszczenie. Praca przy biurku, stole na którym znajdują się tylko przedmioty potrzebne do aktualnie wykonywanych zadań. Dobre oświetlenie. Wyciszenie wszelkich „rozpraszcaczy” – wyłączenie telewizora czy radia oraz ograniczenie rozmów domowników.

Pracując z dzieckiem skupiaj się tylko na nim – na tyle, na ile możesz. Gdy zamykasz laptop, wyłączasz komórkę, odkładasz rozmowę z innym domownikiem na później i skupiasz się tylko na

współpracy z dzieckiem komunikujesz mu, że nauka jest istotną sprawą w twojej rodzinie, a sposób, w jaki ono sobie radzi, jest ważny nie tylko dla niego.

Mózg potrzebuje odpoczynku. Zapamiętywanie, koncentracja uwagi czy myślenie przebiegają sprawnie jedynie w mózgu, który miał możliwość zregenerowania się. Odpowiednia ilość snu i relaksu jest bardzo ważna, dla efektywnej pracy dziecka. Brak konieczności porannego wstawania nie powinien powodować, że dziecko chodzi spać, kiedy już „pada z nóg”.

Zorganizuj pracę na dany dzień.

Razem z dzieckiem przejrzyjcie wszystko, co macie do zrobienia tego dnia. Uporządkujcie zadania według klucza – najpierw te oceniane przez dziecko jako trudniejsze, wymagające większego wysiłku, potem te które, syn/ córka uważa za łatwe, sprawiające więcej przyjemności.

Weź pod uwagę męczliwość dziecka – niektóre aktywności (np. pisanie) lub monotonia zadań (np. wiele przykładów z tabliczki mnożenia) mogą szybko nużyć dziecko, utrudniać mu utrzymanie koncentracji, a w efekcie skutkować złością.

Zastosuj przeplatanie zadań - obserwując u dziecka wzrost napięcia lub rozdrażnienie, zmień rodzaj aktywności (np. przerwanie liczenia – pokolorowanie fragmentu obrazka z religii – powrót do liczenia).

W miarę możliwości wiąż teorię z praktyką, a naukę z zabawą. Możecie liczyć, wykorzystując klocki lego; powtarzać wiedzę o ułamkach, dzieląc wspólną pizzę; zrozumieć wiedzę z przyrody/biologii, oglądając razem eksperyment na dany temat na YouTube.

Rób krótkie przerwy podczas nauki (5-10 min). Nie powinny być one przeznaczone na zabawę ani czynności bardzo dla dziecka atrakcyjne. Zbyt długa przerwa wymusza duży wysiłek ponownego skupienia się na pracy, odnalezienia właściwego rytmu, co dla wielu dzieci stanowi duży problem. Natomiast odrywanie dziecka od ulubionej zabawy, TV lub grania, rodzi silną frustrację i żal do rodzica.

Możesz wprowadzić zasadę: „Najpierw obowiązki, potem przyjemności”. Pamiętaj, że przerwa w pracy – szczególnie intelektualnej – to konieczność, a nie przyjemność. Do katalogu przyjemności można natomiast zaliczyć oglądanie TV, używanie smartfona, komputera, zabawek, granie w gry planszowe.

Korzystaj z zasobów środowiska.

Nie musisz wszystkiego robić sam. Internet posiada bogate zasoby bezpłatnie dostępnych filmików, prezentacji, wykładów, które w przystępny i ciekawy sposób tłumaczą różne zagadnienia zawarte w programie szkolnym.

Zasobem są też inni ludzie. Nawet podczas kwarantanny możesz zorganizować dziecku wspólne odrabianie lekcji z kolegami z klasy, kuzynem, sąsiadem, np. za pośrednictwem Internetu czy przez telefon.

Pozwól dziecku i sobie na błędy.

Mózg, popełniając błędy, skupia się na szukaniu rozwiązań – UCZY SIĘ. Gdy dziecko popełni błąd, nie irytuj się. Podejdź do tego, jak do wyzwania, pewnej przygody, która razem przeżyjecie.

Natomiast, gdy ty popełnisz błąd, otwarcie przyznaj się do tego. Cierpliwie poszukując rozwiązań, będziesz dla swojego dziecka wzorem tego, jak należy zachować się w sytuacji napotkania trudności.

W razie problemów wspólnie poszukajcie pomocy.

Sięgając po pomoc (podręczniki online, filmiki edukacyjne, nauczyciel) i poszukując rozwiązań razem z dzieckiem, budujesz u niego poczucie wiary w siebie i własne możliwości oraz świadomość, że potrafi sobie poradzić. Ponadto, co nie mniej ważne - dziecko działa, a nie czeka aż „ktoś coś zrobi” („nie umiem, nie muszę robić”).

Zdobywanie i podawanie dziecku gotowych rozwiązań uczy je oszukiwania oraz unikania wszelkich wyzwań. Ponadto najszybciej uczymy się doświadczając, a nie wtedy, gdy ktoś wkłada nam coś do głowy.

Natomiast natychmiastowe sięganie po korepetycje pokazuje mu, że to „inni mają załatwić sprawę; są odpowiedzialni za to, „żebym miała odrobione lekcje”.

Pomagaj, tylko tyle, ile jest to konieczne.

Stałe siedzenie przy dziecku podczas nauki i obserwowanie wszystkiego co robi, sygnalizuje mu twoją gotowość do pomocy w każdej chwili. Jednocześnie może doprowadzić do tego, że dziecko zwątpi w swoje możliwości lub sprowokuje je do unikania samodzielnego wysiłku i przyjęcia postawy: „poczekam, aż rodzic powie mi co i jak mam zrobić albo napisze za mnie”.

Sprawdź czy dziecko rozumie zadanie, czy wie co i jak ma wykonać. Wytłumacz tylko to, czego nie rozumie, pomimo widocznego wysiłku lub namysłu. Następnie zostaw dziecko sam na sam z zadaniem – odpocznij chwilę, zrób coś dla siebie lub zajmij się innymi obowiązkami.

Jeżeli mimo wysiłku dziecko nie wie, co ma zrobić, udziel mu wskazówki tak, by mogło samo kontynuować pracę. Inną możliwością jest wspólne poszukiwanie wyjaśnienia (książki, Internet) lub wskazówek odnośnie rozwiązywania zadania (np. filmiki na YouTube, platformy edukacyjne). Nie wahaj się poprosić nauczyciela danego przedmiotu o wskazanie najbardziej wiarygodnych źródeł informacji.

Wspieraj, gdy „to głupie; nie umiem; nie dam rady tego zrobić.”

Nie dawaj rad, nie podpowiadaj od razu, jak zrobić dane zadanie. Wysłuchanie dziecka i pomoc mu w nazwaniu emocji pomoże je odreagować.

Następnie, gdy napięcie opadnie, przekieruj myślenie dziecka na inne tory, wskazując mu „Co ci się udało zrobić?”, „Na jakim etapie pracy jesteś?”, „Co ci jeszcze zostało?”, „Gdzie to możesz sprawdzić?”, „Od kogo możesz się o to dowiedzieć”, „Jak inaczej możesz to zrobić?”, „Czego potrzebujesz, żeby ci się znowu dobrze pracowało?”

Zwracaj uwagę na komunikaty dziecka o stopniu trudności zadania.

Nauczyciele przesyłają szereg zadań o bardzo zróżnicowanym stopniu trudności. Stwarzają w ten sposób możliwość opanowania wiedzy czy umiejętności zarówno w stopniu podstawowym, jak i ponadpodstawowym.

Jeżeli konkretne zadanie jest dla dziecka zbyt trudne, a ty pomimo starań nie jesteś w stanie mu pomóc, bez wahania zakomunikuj to nauczycielowi i poproś go o pomoc w rozwiązaniu tej sytuacji.

Jeżeli twoje dziecko potrzebuje dostosowania wymagań edukacyjnych, zwróć się do nauczyciela danego przedmiotu z prośbą, o wskazanie zadań lub ich zakresu, który odpowiada rzeczywistym możliwościom dziecka (dotyczy to uczniów z opiniami i/ lub orzeczeniami wydanymi przez poradnię psychologiczno – pedagogiczne).

Natomiast jeżeli trudności dziecka wynikają z warunków pracy - np. instrukcja online podawana jest za szybko, za dużo treści podanych na raz lub w sposób, którego dziecko nie rozumie - postaraj się rozwiązać problem lub uzyskać pomoc z zewnątrz.

Twoje podejście ma kluczowe znaczenie.

Najbardziej zmotywowani jesteśmy do robienia tego, co ma sens. Dlatego podawaj dziecku przykłady z codziennego życia, gdzie dana wiedza lub umiejętności się przydają. Pamiętaj, że mogą to być bardzo proste lub bliskie dziecku aktywności (np. sprawne czytanie instrukcji lego, rozumienie angielskojęzycznych komentarzy w grze, przeliczanie kieszonkowego).

Kończąc pracę nad zadaniami z danego przedmiotu, możesz zapytać dziecko, co je zdziwiło, zaskoczyło, zaciekawiło lub czego nowego dowiedziało się o swoich umiejętnościach.

Staraj się wzbudzić entuzjazm dziecka lub pozyskać jego zainteresowanie. Nawet jeżeli nie przekonasz syna/ córki do samych zadań, to skuś je wspólnie spędzonym czasem, twoją uwagą, zainteresowaniem, dumą lub nagrodą po zakończonej pracy - np. wspólnie zrobioną pizzą.

Zwracaj uwagę na to, jak komentujesz sytuację (słowa, ton głosu). Jesteś dla swojego dziecka najważniejszym modelem i autorytetem. Nie można oczekiwać od niego, by z entuzjazmem podeszło do odrabiania lekcji w domu, gdy wcześniej słyszało negatywne komentarze dorosłych na temat całej sytuacji.

Doceniaj samo działanie, staranie zamiast czekać z pochwałami na efekt końcowy.

Dzieci zazwyczaj mierzą efekty swojej pracy w kategoriach „sukces – porażka”. Nie dostrzegają i nie doceniają samego dążenia do rozwiązań, tego czego się uczą „po drodze”.

Na bieżąco, nazywaj konkretne zachowania dziecka, które świadczą o posiadanej przez nie wiedzy i umiejętnościach - np. „Policzyłeś 5 przykładów to się nazywa wytrwałość.”, „Znalazłeś błąd, jesteś spostrzegawczy.”, „Pięknie dobrałaś kolory.”; „Ciekawie opowiadasz.”

Gdy dziecko prosi cię o sprawdzenie pracy – zapytaj czy jest zadowolone z efektu, zawsze znajdź coś, co możesz pochwalić.

Moc małych, niespodziewanych nagród.

Sytuacje, w których dziecko nie wie, kiedy, za co i w jaki sposób będzie nagrodzone, ale już wie, że jest to możliwe, wzmacniają motywację znacznie bardziej niż kary. Możesz nagrodzić dziecko drobnostką (np. talonem na pół godziny grania na konsoli czy godziną grania z nim w ulubioną planszówkę, upieczeniem dla niego ulubionego omletu). Można nagradzać nie tylko wykonanie wszystkich zadań, ale również zachowania dziecka (np. punktualność w zasiadaniu do pracy, wytrwałość).

Zadbaj o emocje – dziecka i swoje.

W sytuacji narastania napięcia przerwij pracę. Wykonaj razem z dzieckiem krótkie ćwiczenie, prostą aktywność pozwalającą na obniżenie napięcia.

Spokojnym tonem porozmawiaj z dzieckiem o tym, co ono czuje (*czego KONKRETNIE się boi, co je złości czy zawstydza*). Ustal, co wpływa na aktualny stan dziecka. Już sama rozmowa powoduje obniżenie napięcia i często pozwala wrócić do przerwanej aktywności.

Jeżeli sam masz problem z zachowaniem spokoju podczas pracy z dzieckiem, powiedz mu konkretnie, co czujesz (*„Źle spałem w nocy, boli mnie głowa, dlatego jestem zirytowany ale nie na ciebie.”*; *„Nie rozumiem tego zadania, złości mnie to i się wstydzę, ale wiem że damy sobie radę jak razem pomyślimy.”*)

W razie doświadczenia bardzo silnych emocji (*np. związanych z znacznym oporem dziecka*) skorzystaj z „planu awaryjnego” – np. zrób przerwę i wyjdź z psem, poproś o wsparcie drugiego rodzica, zadzwoń do babci, cioci i (tak żeby dziecko nie słyszało) opowiedz mu co się dzieje, itp.

*Opracowały: Marta Ulanowska (psycholog, PPP Elbląg)
Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP Elbląg)*

1. Gotowość szkolna - co to jest?

Od dzieci, które idą do klasy pierwszej oczekuje się tzw. **gotowości szkolnej**. Jest to fizyczna, umysłowa oraz emocjonalna i społeczna dojrzałość dziecka do podjęcia roli ucznia oraz skutecznego funkcjonowania w szkole. Poniżej znajdziecie Państwo wskazówki do rozpoznania gotowości szkolnej dziecka. Czytając je, pamiętajcie Państwo, że mało które dziecko spełnia wszystkie te warunki i mało które spełnia je w wysoki stopniu...

Na dojrzałość dziecka do nauki składają się:

1. **Dojrzałość fizyczna dziecka** - jest zdrowe, dobrze widzi i słyszy, sprawnie się porusza się i zmienia pozycję ciała, pewnie chwyta i właściwie trzyma w dłoniach przedmioty oraz zręcznie nimi manipuluje.

2. **Dojrzałość umysłowa**

a) orientacja:

- zna swoje bliskie środowisko - wie, jak się nazywa, ile ma lat, gdzie mieszka; potrafi przedstawić członków swojej rodziny; rozróżnia swoje i cudze rzeczy;
- ma podstawową orientację w czasie - rozróżnia pory roku i dnia, zna dni tygodnia i nazwy miesięcy;
- ma podstawową orientację w przestrzeni - wskazuje i nazywa części ciała, rozumie pojęcia „daleko-blisko, wysoko-nisko, na górze-na dole, z przodu-z tyłu”; dzięki temu będzie w stanie zapamiętać najprostszą drogę do szkoły / domu, szybko poznać topografię szkoły (zapamiętać, gdzie jest jego klasa, WC, świetlica, szatnia).

b) intelekt

- jest ciekaw świata i ludzi, interesuje się proponowanymi zadaniami, aktywnościami;
- rozumie krótkie, proste polecenie (złożone z 3-4 słów);
- zapamiętuje polecenie na czas potrzebny do jego wykonania;
- 20-30 minut utrzymuje koncentrację na jakiejś czynności (działaniu);
- potrafi przekierować swoją uwagę na to, co ważne (co wskazuje mu inna osoba); podąża za poleceniem;

- rozpoznaje na obrazkach przedmioty i zjawiska, które zna z codziennego życia, wskazuje ich ważne cechy i funkcje, wykrywa różnice i błędy;
- porządkuje przedmioty według konkretnych cech (np. kolor, wielkość, kształt, funkcja) - tworzy zbiory;
- rozpoznaje proste związki przyczynowo-skutkowe (co było najpierw, a co potem, co z czego wynika, co do czego prowadzi);
- zapamiętuje i rozumie proste teksty czytane czy opowiadane historyjki;
- umie szacować ilość - rozróżnia pojęcia „mało-dużo, więcej-mniej”, przelicza na konkretach (np. na placach, na klockach) i podaje wynik;
- rysuje proste figury geometryczne;
- buduje (odtworza) proste konstrukcje według wzoru, np. z klocków, obrazków innych elementów;
- rysuje po śladzie proste wzory;
- naśladuje 2-3 etapowe czynności („zrób tak, jak ja...”).

3. Dojrzałość emocjonalno-motywacyjna

a) dziecko jest samodzielne w samoobsłudze

- samo ubiera się, je, zaspokaja potrzeby fizjologiczne, myje ręce;
- odnajduje swoje rzeczy, samo wyjmuje je i chowa do szkolnego plecaka.

b) dziecko nawiązuje i utrzymuje dobre kontakty z rówieśnikami oraz dorosłymi

- potrafi zostać samo (bez rodziców) w nowym miejscu; ma świadomość, że wróci do domu (co nie znaczy, że nie tęskni);
- podejmuje kontakt z inną osobą (patrzy na nią, reaguje na polecenia),
- współpracuje z dorosłymi (podporządkowuje się poleceniom, wykonuje instrukcje, itp.);
- rozpoznaje podstawowe uczucia, np. po minie, po zachowaniu,
- okazuje swoje uczucia, sygnalizuje samopoczucie i bieżące potrzeby,
- wyraźnie stara się kontrolować sposób i siłę okazywania swoich uczuć, zgłaszania swoich potrzeb zgodnie z zasadami wskazywanymi przez dorosłych;
- umie „dostroić się” do tego, co się aktualnie dzieje (nie jest skupione tylko na sobie);
- umie się dzielić uwagą (np. rodzica) i poczekać na swoją kolej;
- przestrzega prostych zasad np. w grach i zabawach;
- okazuje wzajemność, współczucie w kontaktach z innymi;

c) dziecko porozumiewa się (w sposób zrozumiały dla osób spoza najbliższej rodziny)

- reaguje na swoje imię;
- zapamiętuje i rozumie znane oznaczenia (np. numery sal, oznaczenie wc);
- rozumie proste polecenia i teksty opowiadane;
- potrafi zadać i odpowiedzieć na proste pytanie;
- umie sformułować prostą prośbę.

*Opracowały: Urszula Łopaciuk (psycholog PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

2. Gotowość szkolna - w codziennym życiu dziecka

W tej części dowiedziecie się państwo:

Jak budować gotowość szkolną dziecka w codziennym życiu?

Dojrzałość szkolna, czyli gotowość dziecka do rozpoczęcia nauki w szkole, nie powstaje wyłącznie podczas zajęć dydaktycznych z nauczycielem czy specjalistycznej pracy z terapeutami. Nie jest też wyłącznie efektem rocznego pobytu dziecka w „zerówce”.

Budujemy ją w dziecku dzień pod dniem. W dużej mierze jest ona wzmocniana właśnie w codziennym funkcjonowaniu dziecka, w domu, na podwórku, w środowisku (podczas wizyty u dziadków czy znajomych, w czasie wspólnych zabaw i działań) 😊.

Poniżej znajdziecie Państwo garść informacji na temat tego, o jakie codzienne aktywności warto zadbać, by budować gotowość szkolną swojego dziecka. Nie chodzi o to, by robić wszystko z tej listy codziennie czy wiele razy dziennie. Chodzi o to, aby:

- a) wdrażać dziecko do samodzielności i zaradności osobistej,
- b) zadbać, by dziecko miało dobre nawyki (przestrzega ustalonych w domu zasad, reaguje na uwagi rodziców i słucha ich poleceń, kończy rozpoczętą zabawę, nie wyjmuje nowych zabawek, zanim nie odłoży poprzednich na miejsce itp.),
- c) nałożyć na dziecko obowiązki na miarę jego możliwości i uczynić je współodpowiedzialnym za codzienne sprawy rodziny (jeśli nie zrobię tego, co do mnie należy, inni nie mogą ... lub muszą...),
- d) zachęcać dziecko do współpracy z przestrzeganiem ustalonych reguł (niech poczeka, niech czasem podporządkuje własne cele rodzinie, zrezygnuje na rzecz babci, siostry...),
- e) ale też do wspólnej zabawy i przyjemności, gdy trzeba uwzględnić potrzeby i upodobania innych domowników (niech nie dostaje forów w grze, niech pobawi się w zabawę wybraną przez kogoś innego).

Oczekujecie od dziecka:

- **Samodzielnego ubierania się i rozbierania** (guziki, zamki, sznurówki, ciasne i luźne rzeczy, ciuchy wkładane przez głowę i nakładane, itp.);

- **Samodzielnego jedzenia z wykorzystaniem widelca i noża** (krojenie, smarowanie, nabijanie, nawijanie na widelec, itp.);
- **Samodzielnego mycia się** (zęby, twarz, uszy, szyja, ręce, stopy, ciało, uff... 😊; ręką, gąbką, szczotką do rąk, szczoteczką do zębów, itp.);
- **Samodzielnego korzystania z toalety** (właściwe sygnalizowanie swoich potrzeb np. w miejscu publicznym, wykorzystanie papieru toaletowego, umiejętność obsługi sedesu, nawyk mycia rąk po każdorazowej wizycie w ubikacji, itd.);
- **Posprzątanie zabawek** (sortowanie zabawek do właściwych pojemników, układanie na półce w ustalony sposób, np. od największej do najmniejszej, kolorami, według przeznaczenia lub tematu, według czasu jej posiadania itp.);
- **Nakrywanie do stołu i sprzątanie z niego po posiłku oraz inne prace porządkowe w kuchni** (np. sortowanie czystych sztućców, odkładanie umytych talerzy, misek na miejsce; sortowanie owoców, warzyw czy innych produktów spożywczych);
- **Wybieranie ubrań adekwatnych do pogody, sytuacji** (wyjście na dziadków na imieniny, na spacer, itp.);
- **Pomoc rodzicowi podczas „prania”** (sortowanie brudnych ubrań z nazywaniem „jasne - ciemne, kolorowe - białe, czerwone do czerwonego”; sortowanie wypranych ubrań: taty - mamy - moje; łączenie skarpetek w pary, dzielenie ubrań na kategorie:(majtki do majtek, składanie ręczników w kostkę itp.);
- **Współpraca przy przyrządzaniu posiłku** - (smarowanie chleba masłem, oskrobanie marchewki, układanie pokrojonych składników na kanapce, krojenie bezpiecznych *miękkich produktów, nalewanie herbaty z dzbanka, dosypanie cukru do cukiernicy itp.);
- **Współpraca przy porządkach w domu** (odnieś, przynieś, odłóż na miejsce, wyjmij, poszukaj wytrzyj, zamieć itp.; w każdym pomieszczeniu są prace, które z pewnością możesz przydzielić dziecku);
- **Wypakowywanie zakupów i odkładanie ich na odpowiednie miejsca** (bez „podpowiedzi” rodziców);
- **Zaopiekowanie się (przez kilka minut) młodszym rodzeństwem**
- I wiele innych...

Rodzicu! To miejsce dla Twojej pomysłowości oraz bieżących potrzeb danego dnia... 😊

Opracowały: Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
 Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
 Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)

3. Jakie codzienne obowiązki dziecka budują jego gotowość szkolną?

Obowiązki to zadania, które należą tylko do dziecka oraz które wykonuje ono regularnie i według określonego schematu (np. zawsze w sobotę, codziennie po śniadaniu itp.). W okresie wdrażania dziecka do obowiązków:

- ich właściwe wykonanie przez dziecko jest zwykle powiązane z nagrodą (najpierw często, potem - sporadycznie);
- wywiązaniu się dziecka z obowiązku zawsze powinno towarzyszyć okazanie zadowolenia ze strony rodzica (niezależnie od końcowego efektu pracy),

Natomiast zaniedbanie obowiązku przez dziecko powinno skutkować upomnieniem dziecka i dopilnowaniem, aby wykonało ono zleconą pracę albo też ograniczeniem przywilejów dziecka (jako konsekwencja zaniedbania).

Przykładowe obowiązki dziecka sprzyjające budowaniu jego dojrzałości szkolnej:

- ♣ Ścielenie swojego łóżka - ułożenie poduszki, rozprostowanie kołdry, schowanie pod nią piżamki itp.,
- ♣ Pomoc przy praniu - segregowanie i potem rozwieszanie czystego prania, ale też drobne „przepierki” (bardzo rozwijające są czynności wyżymania, wykręcania, wygniatania),
- ♣ Ścieranie kurzu - niższe partie mebli, parapety itp. (uwaga na tłukące przedmioty się lub niestabilne meble!),
- ♣ Rozpakowywanie i rozkładanie na miejsca zakupów (uwaga na tłukące się, ciężkie lub delikatne opakowania!),
- ♣ Nakrywanie do stołu i sprzątanie po posiłku (noszenie naczyń i potraw),
- ♣ Podlewanie kwiatów - połączone ze zbieraniem suchych listów, wycieraniem parapetu, ewentualnie zmieceniem lub odkurzeniem podłogi (uwaga! mała konewka i ustalenie ilości wody dla jednej rośliny),
- ♣ Wycieranie do sucha - blatów, stołu, niektórych naczyń (a także ich segregowanie odkładanie na miejsce dostępne dla dziecka,
- ♣ Sortowanie umytych sztućców, naczyń,
- ♣ Utrzymanie porządku na podłodze - zbieranie większych śmieci, odnoszenie zabawek, zamiatanie, czasem odkurzanie odkurzaczem,
- ♣ Sortowanie i ewentualnie wynoszenie śmieci,
- ♣ Plewienie w ogródku (wrywanie chwastów, np. na ścieżce) - pod nadzorem,
- ♣ Sprzątanie w „mieszkanka” pupila - opróżnianie kuwety, wymiana trocin, umycie i napełnienie miseczek z wodą lub karmą, zebranie sierści (np. z tapicerki),
- ♣ Zabawa z pupilem - dziecko poświęca określony czas zwierzątku (przy małym piesku, w bezpiecznej okolicy może wyprowadzać je na spacer),

- ♣ Pomoc przy przygotowaniu określonego posiłku, np. obiadu, kolacji, w tym:
 - mycie, szorowanie szczoteczką i płukanie warzyw / owoców w zlewie kuchennym (dziecko stoi na stabilnym i wytrzymałym stołeczku),
 - rozdrabnianie sałaty do surówki, łamanie fasolki szparagowej, dzielenie brokułów na kawałki, obieranie palcami pomarańczy, mandarynek itp.,
 - krojenie miękkich produktów bezpiecznym nożem (np. jajek),
 - ugniatanie ciasta, lepienie, formowanie (pulpecików, klusek),
 - ubijanie mięsa tłuczkiem,
 - panierowanie w bułce, w mące,
 - smarowanie masłem kanapek i okładanie ich pokrojonymi produktami.
- ♣ Drobna, ale regularna pomoc np. dziadkom, sąsiadom.

*Opracowały: Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

W następnej części dowiedzie się państwo, jak rozwijać w domu umiejętność patrzenia (czyli percepcję wzrokową) dziecka, aby przygotować je do nauki czytania i pisania.

Jak przygotować dziecko do nauki czytania i pisania? **Część druga - rozumiem, co słyszę, potrafię to napisać.**

UMIĘJĘTNOŚĆ SŁUCHANIA (percepcja słuchowa) - odbieranie, zapamiętywanie i przetwarzanie, tego co słyszymy (w tym mowy), to kolejny warunek rozumienia poleceń, pytań, instrukcji czy też tego, o czym opowiada nauczyciel w szkole. Większość aktywności podczas lekcji czy pracy w domu opiera się na komunikatach słownych. Dorośli czytają dziecku na głos, pytają, tłumaczą, proszą, aby po nich powtarzać dane słowo czy zdanie. Dlatego tak ważnym jest to, żeby jak najlepiej wykształcić u dziecka percepcję słuchową.

Zatem do dzieła! 😊 :

- Wkładając produkty do lodówki, szafek, wypowiadaj ich nazwy, dzieląc je na sylaby, (np. mię - so, se - rek, cze- ko - la - da); dziecko, nie patrząc, niech dowie, co właśnie wkładasz,
- Pobawcie się w wymienianie słów na określoną głoskę, np. „teraz będziemy mówić słowa zaczynające się na „a” , mogą to być nawet słowa bezsensowne, „anek”, „apos”, możecie też spróbować tworzyć do nich rymy, np. anek, wanek, banek...
- Wymieniaj na zmianę z dzieckiem wyrazy na daną literę np. „P”; ten, kto wygra, wybiera kolejną literę (mogą to być dowolne wyrazy, nazwy przedmiotów z otoczenia, imiona, nazwy zwierząt itp.),
- Podaj dowolny wyraz (np. szklanka); dziecko niech poda wyraz rozpoczynający na ostatnią głoskę podanego przez ciebie wyrazu - czyli tutaj: „a”.
- Odkładając przedmioty na miejsce, wymieniajcie ich nazwy, mówiąc, jak robot, np. l-a-l -k-a, b-u-t-y, k-o-c itp.”
- Dzielcie wyrazy na sylaby - liczcie je, pomagając sobie klaskaniem, tupaniem, podskakiwaniem lub potarciem nosa (słowo raz wyraz wybiera dziecko, a dorosły liczy sylaby, a raz odwrotnie).
- Gdy czytasz dziecku książkę, wskazuj w niej obrazki, a dziecko niech spróbuje powiedzieć, jaką głoskę słyszy na początku lub na końcu wskazywanych przez ciebie elementów ilustracji,
- Słuchajcie dźwięków z otoczenia - zamknijcie oczy i starajcie się usłyszeć przez chwilę, jak najwięcej dźwięków, następnie je wymieńcie; może uda się usłyszeć stukot butów o bruk, skrzypnięcie drzwi, szczekanie psa, odgłos samochodów, ptaków, rozmowy ludzi itp.,
- Chowając produkty spożywcze do szafek, np. groch, kaszę, cukier, potrząśnij nimi, dziecko niech spróbuje, nie patrząc, zgadnąć, co właśnie chowasz,
- Poproś, aby dziecko sprzątając zabawki, wrzucało je do pudełka w określonej kolejności, np. powiedz: „najpierw schowaj samochód, misia, lalkę” - niech dziecko spróbuje zapamiętać kolejność i ją odtworzyć,
- Przed snem nuć znaną dziecku piosenkę, a ono niech spróbuje ją rozpoznać; wymyślajcie też swoje własne melodie i je odtwarzajcie,

- Uderzaj kilka razy palcem w okno w określonym rytmie; poproś, aby dziecko to powtórzyło; można wystukiwać rytm klockiem, widelcem, itp.,
- Ustawcie na stole szklankę, kubek, plastikowy pojemnik; jedna osoba odwraca się tyłem, a druga stuka w jeden z tych pojemników; dziecko zgaduje, w który pojemnik uderzono.

Edukacja szkolna to też **nauka pisania**. Idzie ona tym łatwiej im sprawniej ręka współpracuje z jej właścicielem ☺ - „pierwszakiem”. Ćwiczenie sprawności manualnej (sprawności rąk) w perspektywie nauki pisania, nie wymaga szczególnych warunków, gdyż towarzyszy wielu prostym czynnościom dostępnym w codziennym życiu czynnościom, np.:

- wspólne gotowanie: przenoszenie łyżeczką sypkich produktów z jednego naczynia do drugiego, przelewanie wody, nalewanie napoju do szklanki, mieszanie gęstej zupy, solenie jedzenia z użyciem trzech palców, wspólne przygotowywanie i wyrabianie ciasta,
- obieranie owoców i warzyw (zarówno przy pomocy obieraczki, jak i ręcznie, np. obieranie mandarynki czy cebuli, krojenie ich, pod nadzorem rodziców,
- odkręcanie, zakręcanie nakrętek, otwieranie i zamykanie różnego rodzaju pudełek,
- przypinanie prania klamerkami do bielizny,
- dobieranie skarpet w pary i związanie ich razem,
- zgniatanie papieru w kulkę przed wyrzuceniem,
- wyciskanie wody z nasączonej gąbki,
- wycieranie ciała,
- czesanie się,
- przewracanie kartek książki,
- i inne wymienione w wcześniejszych częściach tego materiału (samodzielność w samoobsłudze, obowiązki i percepcja wzrokowa).

*Opracowały: Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)*

4. Jak przygotować dziecko do nauki czytania i pisania?

Część pierwsza - wiem i rozumiem, co widzę.

UMIEJĘTNOŚĆ PATRZENIA (percepcja wzrokowa) uczestniczy praktycznie we wszystkich naszych działaniach. Rozwijając ją, budujemy u dziecka:

- zdolność do dostrzegania, rozpoznawania i rozróżniania tego, co dziecko widzi (i na co reaguje),
- zdolność do interpretowania (rozumienia) tego, co się widzi oraz odniesienie tego do jego dotychczasowych doświadczeń.

Umiejętność patrzenia jest bardzo ważna w nauce czytania, pisania, liczenia, wykonywania zadań z treścią. Poniżej znajdziecie Państwo nasze propozycje przykładowych aktywności ukierunkowanych na ćwiczenie percepcji wzrokowej. Mogą one polegać na samodzielnej pracy dziecka albo być pomysłem na różne formy wspólnej zabawy i relaksu.

Zatem do dzieła:

- ♦ kalkowanie przez dziecko linii, prostych obrazków, liter, cyfr - na papierze kalkowym, kartkach papieru ksero przyłożonych do szyby,
- ♦ malowanie pędzlami różnej wielkości, palcami lub nitką zanurzoną wcześniej w farbie, rysowanie palcem po mące rozsypanej na tacy, malowanie na soli (kartka pomalowana klejem i wysypana solą),
- ♦ rysowanie linii pomiędzy dwiema innymi narysowanymi wcześniej przez rodzica (labirynty),
- ♦ rysowanie po śladzie, zadanie „połącz kropki”,
- ♦ dorysowywanie brakujących elementów rysunku (z wzorem lub bez wzoru),
- ♦ przerysowanie prostych figur i kształtów (koło, trójkąt, kwadrat, prostokąt) - najpierw w oparciu o prezentowany wzór, potem z pamięci - prezentujemy wzór przez kilka sekund potem chowamy go i dziecko rysuje z pamięci,
- ♦ nawlekanie koralików, makaronu na nitkę (różne kształty),
- ♦ wyszywanie wzdłuż linii narysowanej na papierze,
- ♦ przeplatanie sznurka przez dziurki zrobione w kartonie dziurkaczem lub grubym gwoździem,
- ♦ przypinanie przez dziecko spinaczy do bielizny do brzegu kartonu - określona liczba w określonym czasie,
- ♦ składanie kartek papieru w dowolne lub określone przez rodzica figury (rodzic pokazuje dziecku wzór),
- ♦ odwzorowywanie układów przestrzennych figur i brył geometrycznych, układanki geometryczne - układanie budowli z różnych pojemników plastikowych (spożywczych, opakowań po jogurtach, itp.); układanie wyciętych wcześniej przez dziecko kwadratów, trójkątów itp. ,
- ♦ puzzle; układanki z pociętych przez rodzica zdjęć z gazet, pocztówek,

- ◆ lepienie z różnych mas - najlepiej wspólnie wcześniej przygotowanych - plasteliny, masy solnej (mąka, sól, woda), modeliny, mąkoliny (mąka, olej),
- ◆ wyklejanie różnymi materiałami konturów narysowanych przez dziecko lub rodzica, (np. podarty przez dziecko papier, wełna, kasza, ryż, materiał, bibuła, kłaczki waty z wacików kosmetycznych, itp.),
- ◆ segregowanie różnych ziaren wsypanych do jednej miseczki,
- ◆ gra w domino, warcaby,
- ◆ dobierania par jednakowych obrazków,
- ◆ poszukiwanie różnic między dwoma obrazkami lub konkretnych szczegółów na nich (np. wszystkich przedmiotów okrągłych, zielonych, kanciastych, broszki w kształcie kwiatka) - pomocne mogą być obrazki w książeczkach, ale też zdjęcia w gazetach; poszukiwanie w salonie „na czas” 5 rzeczy miękkich, zielonych, okrągłych - raz dziecko daje zadanie rodzicowi, a raz rodzic dziecku,
- ◆ uzupełnianie braków na obrazkach - zadaniem jest rozpoznanie i nazwanie brakujących części/przedmiotów (np. brak nosa w rysunku twarzy) - obrazek rysuje raz rodzic, a raz dziecko,
- ◆ różnicowanie położenia figur/elementów w przestrzeni - co jest blisko, a co daleko, co gdzie leży (np. na ilustracji, w pokoju),
- ◆ rozpoznawanie i nazywanie kierunku ułożenia strzałek (wcześniej warto wydrukować na kartce kilkanaście strzałek w różnym kierunku) - w górę, w dół, w prawo, w lewo, skośnie w lewy górny róg, skośnie w prawy dolny róg, itd. - rodzic wymyśla zadanie dla dziecka, a potem zamiana,
- ◆ zapamiętywanie jak największej liczby elementów na obrazku oglądanym przez krótki czas; np. dziecko patrzy przez chwilę na mamę, potem obraca się plecami do niej i opisuje jej ubiór, ozdoby (rodzaj, kolor, itp.); dziecko patrzy na to, jakie warzywa leżą na stole, a po obróceniu się plecami, wymienia je - rodzic i dziecko na przemian,
- ◆ wyszukiwanie elementów na obrazku lub w otoczeniu - według nazwy („czy jest na tym obrazku jakieś zwierzę?”, „pokaż mi na tym zdjęciu wszystkie dzieci, które mają czapki”) lub według położenia („pokaż mi coś, co leży na stole”, „pokaż, które zwierzęta na tym obrazku stoją na łacie”),
- ◆ rysowanie figur, przedmiotów według instrukcji słownej - „to jest okrągłe”, „to jest kanciaste”, „teraz do góry, teraz w lewo...” - i znowu zamiany rodzic- dziecko,
- ◆ opisywanie tego, co się dzieje na obrazku, ilustracji, zdjęciu - kto?, co?, gdzie?, z kim?

I tak dalej.... i tym podobne wyobraźnia nie ma granic... A może to dziecko nauczy rodzica, „jak takie rzeczy robiliśmy w przedszkolu...”

Opracowały: Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
 Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
 Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)

W następnej części dowiedzie się państwo, jak rozwijać w domu percepcję słuchową oraz sprawność grafomotoryczną dziecka, aby przygotować je do nauki czytania i pisania.

5. Jak rozwijać w domu

kompetencje emocjonalne i społeczne dziecka

Kompetencje emocjonalno-społeczne to podstawowa życiowa wiedza o uczuciach - co je wywołuje, po czym je rozpoznać, jak je nazwać i jak je okazywać. To również umiejętność właściwego zachowania się wobec innych osób w różnych sytuacjach i pod wpływem różnych uczuć.

Gdy dziecko ma 6 lat...

<p>Postawa wobec innych osób</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chęci współzawodnictwa, ścigania się (umiem lepiej, szybciej..), • Potrzeby szukania i próbowania nowości (chcę inaczej...), • Większej niezależności od rodziców (nocowanie poza domem, wybór zabawy, potrawy itp....), • Świadomości swoich praw i miejsca w świecie (to moje zabawki..., bo sobie pójdę..., już nie chcę...). 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że spokojnie znieś rozłąkę (nawet, jeśli obiecuje...), • Że potrafi przegrać spokojnie, bez dąsów, • Że nie skorzysta ze swojej przewagi, jeśli ją będzie miało albo że z czegoś zrezygnuje ...
<p>Współpraca</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Umiejętności dzielenia się, • Wspólnego działania (z przestrzeganiem prostych zasad), • Przyjmowania i wywiązania się z prostych zadań. 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entuzjazmu, gdy już podzielić się lub po czekać na swoją kolej.
<p>Radzenie sobie z emocjami oraz ze stresem</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawania i nazywania podstawowych uczuć (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, obrzydzenie), jeśli wcześniej poznało te słowa, • Prób kontrolowania własnych emocji pod wpływem wskazówek z otoczenia (nie wolno, nie należy tak ..., spróbuj ...). • Świadomości dziecka, że potrafi rozśmieszyć innych (popisuje się, błaznuje) • Zainteresowania zabronionymi słowami i (kupa, siku, pupa itp.) oraz czynnościami (bekanie, puszczenie bąków, dłubanie w nosie) 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wnikliwej analizy własnych przeżyć, np. odpowiedzi na pytanie „dlaczego coś robi albo czegoś nie chce...” • Wprawy w zarządzaniu uczuciami (wskazywaniu ich przyczyn, kontrolowaniu reakcji) • Że będzie wiedziało, kiedy przestać • Że będzie sobie radziło samo ze stresem lub napięciem

<p>Świadomość dobra i zła; decydowanie</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że się dostosuje do zasad w nadziei uzyskania nagrody, • Że będzie potrzebowało częstego przypominania i podpowiadania, co należy / nie należy robić, • Że zacznie rozpoznawać znaczenie zasad bezpieczeństwa i skutki ich łamania (DLACZEGO nie należy ...) • Że zacznie dostrzegać możliwe, ale jeszcze nie zaistniałych sytuacje (co by było, gdyby...) 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że będzie unikato pokusy zrobienia czegoś niewłaściwego, • Że zawsze (za każdym razem) będzie się stosowało się do nowo zrozumianych zasad bez nadzoru lub ukierunkowania dorosłych.
<p>Empatia, szacunek dla innych</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Że rodzina i fakt przynależenia do niej będą dla niego ważne, 2. Prób spontanicznego dzielenia się uczuciami i swoją własnością. 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Właściwych postaw, gdy jest ono w złej formie albo okoliczności są dla niego niekorzystne.

Kompetencje emocjonalno-społeczne dziecka rozwijamy w trakcie codziennych doświadczeń, rozmów, wspólnej pracy (obowiązki) i zabawy (przyjemności), np.

- Podczas konfliktu lub nieporozumienia powiedz dziecku, **JAK SIĘ CZUJESZ** z jego zachowaniem (np. gdy nie chce sprzątnąć zabawek, mówisz: „jest mi smutno, że zostawiasz mi ten bałagan, też jestem zmęczona po pracy...”; gdy po raz kolejny przerywa ci pracę, mówisz: „trudno mi pracować, gdy stale mnie wołasz, denerwuję się tym, że nie dotrzymujesz umowy...” itp.),
- Podczas rywalizacji lub konfrontacji dziecka z problemem, **OKAŻ WSPARCIE I UKIERUNKUJ ZACHOWANIE** dziecka (np. gdy coś dziecku nie wychodzi, mówisz: „widzę, że się denerwujesz, to normalne, gdy coś się nie udaje, zastanówmy się, co można poprawić...”; rozumiem, że jesteś zły na Anię, że nie chce się z Toba bawić... pomyślmy, jak mógłbyś ją do tego przekonać...” itp.),
- Kiedy dziecko musi się odnaleźć w sytuacji niekorzystnej dla siebie, **OKAŻ ZROZUMIENIE I DOCEŃ** dobrą decyzję lub postawę dziecka, mówiąc np. „wiem, że nie lubisz, gdy ktoś dotyka twojego komputera i chętnie sam byś jeszcze pograł, ale to miłe, że pozwoliłeś zagrać Bartkowi, jesteś dobrym kolegą...”; „pewnie chciałbyś już wstać od stołu, a cierpliwie czekasz aż Kasia zje zupę, fajnie, że pamiętasz o naszych domowych zwyczajach...” itp.

Do rozmowy z dzieckiem możemy wykorzystać wydarzenia i problemy przedstawione bajkach, filmach, doświadczeniach z życia dziecka (np. sytuacje zaobserwowane na ulicy czy podwórku). W załącznikach przeczytacie państwo kilka przykładowych historyjek pomocnych w rozwijaniu niektórych umiejętności społecznych. **Po przeczytaniu dziecku historyjki spróbujcie wspólnie:**

- *Znaleźć przykłady takich zdarzeń / sytuacji w swoim domu lub bliskim otoczeniu,*
- *Odegrać przykładowe scenki dotyczące takich sytuacji z udziałem dziecka, mamy, taty, rodzeństwa, dziadków, sąsiadów itp.; co ktoś mógłby zrobić, co powiedzieć, jak zareagować, jak inaczej mógłby się zachować (i co mogłoby z tego mogło wynikać (co by było, gdyby...)),*
- *Znaleźć w każdym dniu przynajmniej jedną - dwie okazje, kiedy można zastosować nową umiejętność (np. poproszenia, podziękowania, podzielenia się, wyrażenia swojego zdania itp.).*

*Opracowały: Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

W następnej części dowiedzie się państwo, **jak rozwijać u dziecka ciekawość i poczucie własnej wartości.**

6. Jak rozwijać w domu

poczucie własnej wartości dziecka

Nawet dziecko bardzo kompetentne i zdolne nie zrobi właściwego użytku ze swoich umiejętności, jeśli zabraknie mu motywacji. Ta zaś wypływa w dużej mierze z **ciekawości poznawczej oraz odwagi** dziecka do mierzenia się z nowymi wyzwaniami w szkole i w życiu.

Aby wzmocnić te cechy w osobowości swoich pociech:

➤ **Pozwól dziecku dokonywać wyborów:**

- możliwość decydowania, choćby w drobnych sprawach, to szansa na **naukę wyboru i odpowiedzialności**,
- to także komunikat dla dziecka, że ważne jest dla Ciebie to, co ono czuje i czego pragnie (np. *„którą bluzkę chcesz założyć - niebieską czy czerwoną?”*),
- pamiętaj, by nie dawać zbyt wielu możliwości, dwie opcje wystarczą; jednak muszą one być rzeczywiście przez Ciebie zaakceptowane (inaczej wybór będzie pozorny, a dziecko poczuje się oszukane).

➤ **Okaż szacunek dla zmagania dziecka:**

- **zamiast:** *„Rysowanie po śladzie jest łatwe, dasz sobie radę”* **powiedz:** *„Rysowanie po śladzie może być trudne; może w tym czasem pomóc właściwe trzymanie kredki”*,
- informacja, o tym, że coś jest łatwe wcale dziecku nie pomaga; jeśli coś mu się uda, ma poczucie, że to nic wielkiego, czyli nie doceni swojego sukcesu; jeśli poniesie porażkę, będzie ona dodatkowo przykra, ponieważ nie poradziło sobie z „prostym” zadaniem,
- pamiętaj, że dla dziecka każda poznawana umiejętność jest czymś nowym i trudnym, ponieważ dopiero się jej uczy; docenianie jego starań sprawia, że zaczyna **wierzyć we własne siły**; będzie miało więcej odwagi, by **samodzielnie** mierzyć się z trudnościami.

➤ **Ogranicz „przepytywanie”:**

- zadawanie zbyt wielu pytań może być odebrane przez dziecko jako nadmierna kontrola lub podejrzliwość; **zamiast** dopytywać: *„Jak było? Co robisz? Z kim się bawisz? Co mówiła pani? A co jadłeś na obiad? A zjadłeś wszystko?”* **powiedz:** *„Bardzo się cieszę, że cię widzę, stęskniłam/stęskniłem się”*,
- im bardziej będziesz przepytywać dziecko, tym bardziej prawdopodobne, że ono zamknie się w sobie lub zbedzie Cię krótkim „*nic*”, „*dobrze*”.

- **Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi:**
 - zamiast dawać dziecku gotowe rozwiązania, zachęć, by samodzielnie szukało odpowiedzi;
 - na pytanie: „Dlaczego niebo jest niebieskie?” możesz odpowiedzieć: „A jak ty myślisz?” lub na pytanie: „Co mam robić?” zapytać: „A na co masz ochotę?”.
- **Zachęć do korzystania z wiedzy innych osób:**
 - jeśli dziecko zgłasza problem lub pytanie, zachęć je, by skorzystało z doświadczeń różnych osób, nie tylko rodziców; ekspertem od różnych spraw może być pani w przedszkolu, dziadek, sąsiadka...
 - dziecko w ten sposób uczy się, większej niezależności i samodzielności w poszukiwaniu odpowiedzi na swoje pytania.
- **Nie pozbawiaj dziecka nadziei:**
 - oświadczenia dziecka: „zostanę kosmonautą” nie komentuj stwierdzeniami: „Bardzo trudno zostać kosmonautą. Trzeba dużo wiedzieć, a ty nie garniesz się do nauki. Poza tym rano nie można zwlec Cię z łóżka, a kosmonauta nie może być leniem.”;
 - okaż zainteresowanie, spróbuj powiedzieć: „Chciałbyś latać w kosmos? Powiesz coś więcej o tym? Może poszukamy filmu albo książki o kosmosie?”,
 - w marzeniach nie chodzi o to, by wszystkie się spełniały; pozwól dziecku na samodzielne poszukiwania, plany, projekty.
- **Traktuj dziecko podmiotowo:**
 - postaraj się nie rozmawiać o dziecku z dorosłym, gdy jest ono obok; dzieci w takich momentach czują się jak przedmioty, często zawstydzają je sytuacja, że rodzic zdradza jakieś informacje dotyczące ich przeżyć czy trudności,
 - dodatkowo trudne jest to, że uczestniczą w sytuacji, gdy rozmowa dotyczy ich osoby, ale one same nie mają na nią wpływu.
- **Pozwól dziecku odpowiadać w swoim imieniu:**
 - chcesz pokazać dziecku, że szanujesz jego niezależność, pozwól mu samodzielnie odpowiadać na pytania (np. „Czy Jasiowi podoba się rowerek ode mnie?” „Niech Jaś ci o tym powie, on najlepiej to wie”),
 - warto pamiętać, że dziecko tylko dzięki wielokrotnemu podejmowaniu prób i gromadzeniu doświadczeń jest w stanie nabyć konkretne umiejętności; nawet jeśli na początku wiąże się to porażką, pamiętajmy, że trening czyni mistrza,
 - doceniajmy sukcesy dziecka, chwalmy je i pokazujmy, że jego wysiłki robią na nas wrażenie.
 - gdy dziecko ponosi porażkę bądźmy przy nim; wspierajmy je i pokazujmy, że jego bezradność jest przejściowym stanem, który można przezwyciężyć.
- **Nie zwalczaj oporu tylko zachęcaj do współpracy:**
 - rozwiązania siłowe są upokarzające dla małego buntownika i mogą nasilać jego opór,

- spróbuj wykorzystać „sposoby” na swojego malucha np. śmieszne rytuały, zabawę, a czasem nawet robienie sobie żartów z sytuacji (**ALE NIE DZIECKA!!**).
- Rozwijaj **swoją** pomysłowość na wspieranie i wzmacnianie swojego dziecka na co dzień.

Robiąc to wszystko, oprócz samodzielności, będziemy jednocześnie budować u dziecka ciekawość świata, motywację do poszukiwania rozwiązań oraz poczucie własnej wartości.

*Opracowały: Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

**Radości z każdej chwili spędzonej razem z dzieckiem
oraz frajdy ze wspólnej pracy i zabawy
Państwu autorki cyklu
„Jak budować w domu gotowość szkolną dziecka?”.**

Ciąg dalszy materiału cyklicznego opracowanego we współpracy:

Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim) we współpracy Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)

Na podstawie: *"Czujesz tak jak myślisz"* P. Stallarda oraz *"Umysł ponad nastrojem"* D. Greenbergera i Ch. A. Padesky

Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o - rodzajach błędów w myśleniu.

Każdy z nas stale o czymś myśli i coś sobie wyobraża. Jeśli odczuwamy silną emocję warto uświadomić sobie towarzyszące jej myśli - ten zabieg zwykle nadaje sens uczuciu, pomaga zrozumieć nasz nastrój. Myśli mogą mieć postać zdań, wyobrażeń lub wspomnień. Co ważne, różni ludzie mogą mieć różne myśli w tej samej sytuacji. I tak np. w przypadku otrzymania jedynki ze sprawdzianu z biologii ktoś mógłby pomyśleć "Muszę dobrze przygotować się do poprawy", a ktoś inny - "Na pewno nie zdam do następnej klasy, to już koniec". Jak zapewne się domyślasz każda z tych myśli wywoła odmienny nastrój - tak więc to właśnie ich treść w dużej mierze odpowiada za nasze samopoczucie. Jak uświadomić sobie treść naszych myśli danej sytuacji? Można się tego nauczyć wytrwale ćwicząc, a pomocne są przy tym poniższe pytania:

1. Co przyszło mi do głowy, zanim zacząłem się tak czuć?
2. Jeśli to prawda, co to o mnie mówi?
3. Co to mówi o mnie, o moim życiu, mojej przyszłości?
4. Jakich obawiam się konsekwencji?
5. Jeśli to prawda, co może zdarzyć się najgorszego?
6. Jakie wspomnienia czy obrazy przychodzą mi na myśl w tej sytuacji?

(Z *"Umysł ponad nastrojem"* D. Greenbergera i Ch. A. Padesky)

Rozpoznawanie myśli odpowiedzialnych za nasze samopoczucie to ważny krok do poprawy tegoż. Warto poćwiczyć tę umiejętność każdego dnia odnotowując sytuacje, w której się znaleźliśmy, towarzyszące nam emocje oraz myśli, które wówczas się pojawiły. Trening czyni mistrza! Proponujemy opisywać w ten sposób te sytuacje, które budziły najsilniejsze emocje w ciągu dnia.

Może już dostrzegasz, że część z naszych automatycznych myśli wcale się nam nie przydaje - nie są w żaden sposób użyteczne, a wywołują nieprzyjemne uczucia i niekiedy powstrzymują od konstruktywnego działania bądź nakłaniają do zachowań nieprzydatnych. Problem polega na tym, że krążą nam ciągle po głowie i nie sprawdzamy ich prawdziwości, ani nie poddajemy ich w wątpliwość. Wręcz przeciwnie - im dłużej tam są tym bardziej w nie wierzymy i szukamy dla nich potwierdzenia, bądź skupiamy się na tych rzeczach, które mogą je udowodnić. W ten właśnie sposób powstają błędy w myśleniu. Występują powszechnie - każdy z nas je popełnia. Przyjrzyjmy się teraz najczęstszemu z nich:

1. Czarne okulary: pozwalają zobaczyć tylko jeden aspekt zdarzeń - oczywiście negatywny! Popełniając ten błąd wynajdujesz to, co poszło źle bądź nie było wystarczająco zadowalające nawet

wówczas, kiedy dobrze się bawisz np. pytany o to, jak bawiłeś się na fantastycznej imprezie urodzinowej odpowiadasz "tort zrobili owocowy, a miał być śmietanowy".

2. Pomijanie pozytywów: ten błąd polega na odrzucaniu lub podważaniu pozytywnych aspektów sytuacji : "Nic dziwnego, że dostałem piątkę z odpowiedzi, to było bardzo łatwe pytanie".

3. Czytanie myślach: to często popełniany błąd. Rodzi on poczucie, że wiemy, co myślą inni ludzie: "Ona myśli, że kłamię".

4. Katastrofizacja: to oczekiwanie, że to, co się wydarzy będzie najgorszą przyszłością z możliwych "Na pewno dostanę jedynkę i nie zdam".

5. Myślenie czarno - białe: postrzeganie ludzi, zdarzeń, samego siebie w kategoriach "wszystko albo nic" np. " Jeśli dostanę jedynkę z tego sprawdzianu nie zdam".

6. Nadmierne uogólnianie: zakładanie, że jeśli wydarzyło się coś złego to następnym razem wszystko potoczy się dokładnie tak samo: "Nikt nigdy nie chce się ze mną zadawać".

7. Nadużywanie stwierdzeń typu "muszę, trzeba, powinienem": np. "Muszę mieć same dobre stopnie".

Warto się zastanowić, czy popełniasz błędy w myśleniu, jakiego są one rodzaju i czy któryś z nich popełniasz częściej, niż inne.

W kolejnej części zastanowimy się, jak sobie z nimi poradzić.

Materiał opracowany we współpracy: Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)
Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim)

Na podstawie: artykuł *Elissy Epel* (tłum. M. Mikołajczyk) pt. „*Lęk może pomóc, natomiast panika szkodzi.*”

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Lęk rośnie z całą pewnością gdy:

- Ciągłe monitorujesz wiadomości – cały dzień śledzisz programy informacyjne, ciągle czytasz wiadomości i komentarze w mediach społecznościowych, itd.
- Większość czasu w ciągu dnia dyskutujesz z innymi o obecnej sytuacji – zarówno w kwestii zdrowia, jak i ekonomicznej
- Nie zastanawiasz się nad tym „*skąd oni to wiedzą*” – wierzysz we wszystko co usłyszysz tylko dlatego, że ktoś mówi o ty z dużą pewnością siebie lub dużo osób to powtarza.
- KATASTROFIZUJESZ – wyobrażasz sobie najgorsze scenariusze, zakładając że to co najgorsze na pewno cię spotka, a ty oczywiście nie będziesz sobie umiał z tym poradzić – JAKIE MASZ DOWODY, ŻE TAK BĘDZIE?
- Stale wsłuchujesz się w swoje ciało, mierzysz temperaturę, zastanawiasz się czy nogi bołą bo dużo chodziłeś czy to już „te objawy”.

Lęk maleje gdy:

- Pamiętasz oraz powtarzasz sobie, że lęk jest emocją i to jedną z wielu. Jak każda emocja MIA, nie zagrażając naszemu życiu i zdrowiu. Zadaniem lęku jest mobilizować nas do działania, motywować do przestrzegania zasad i reguł, a nie wyrządzić nam krzywdę czy odebrać życie.
„To uczucie minie, muszę tylko poczekać.”
- Oglądasz serwisy informacyjne jeden góra dwa razy dziennie – tylko tyle, żeby wiedzieć o tym co musisz, gdyż wiąże się z organizacją życia codziennego oraz mieć wiedzę z wiarygodnych źródeł.
Pamiętasz, że to tylko wycinki wybrane przez innych ludzi a nie pełen obraz sytuacji. Dodatkowo często skupione na tym co najtrudniejsze, problemowe, wzbudzające silne emocje i „przykuwające” naszą uwagę. Łatwo w oparciu o nie skupić się wyłącznie na zagrożeniach, a nie na naszych możliwościach poradzenia sobie.
Media to dobre źródło wiarygodnych informacji jakie zasady i przepisy obecnie obowiązują, jak zorganizowane jest życie społeczne oraz jak zadbać o siebie wychodząc z domu.
- Korzystasz z Internetu i portali społecznościowych by obejrzeć coś przyjemnego, ciekawego, zabawnego, poszukać informacji na pasjonujący cię od dawna temat, nawiązać lub podtrzymać kontakty z interesującymi ludźmi – czyli zrobić to na co wcześniej nie miałeś czasu, a zawsze miałeś ochotę.
„Wyłącz się” z monitorowania informacji, komentarzy z niesprawdzonych źródeł lub skoncentrowanych na temacie pandemii czy problemów ekonomicznych.
- Rozmawiasz na różne tematy, żartujesz, wymieniasz z innymi ciekawostkami związanymi z twoim życiem (-a nie z pandemią). Dzielisz się pomysłami na spędzenie czasu w domu, na balkonie, na strychu czy w piwnicy 😊.
Życie cały czas się toczy. Pamiętaj, że jest tak wiele tematów, wydarzeń o których warto porozmawiać.

- Utrzymujesz regularne kontakty z bliskimi, ważnymi dla ciebie ludźmi – videokomunikatory, rozmowy telefoniczne.
Rozmowa, wysłuchanie, zrozumienie bliskich nam ludzi to świadomość, że nie jesteśmy sami – to poczucie bezpieczeństwa.
- Dbasz o codzienny „czas relaksu” oraz drobne przyjemności i niewielkie nagrody dla samego siebie - aromatyczna kawa z ciekawą książką; kąpiel z pianą; drzemka; może dawno zapomniane robienie na szydełku czy drutach; porządki w pudle ze starymi zdjęciami; kawałek ulubionego ciasta z kubkiem mleka; przesadzenie kwiatków; krótkie ćwiczenia w pustej sypialni, itp.
Dbaj o to by codziennie znaleźć czas na to co cię odpręża 😊
- Jesteś uważny i starasz się unikać kontaktów z innymi, miejsc gdzie jest duże ryzyko zakażenia – *takie są fakty*. Pamiętaj, że nie każde kichnięcie oznacza katar, a temperatury nie ma sensu sprawdzać kilka razy dziennie. Wiesz, że im silniejszy stres tym większe prawdopodobieństwo, że nie będziesz się czuł „*jak młody bóg*”.
Stosuj się do powszechnych zaleceń odnośnie dbania o swoje zdrowie i pamiętaj, że to robisz.
- Kierujesz się faktami – towaru w sklepach nie brakuje, czasami tylko pracownicy nie nadążają go wyklądać. Przypominasz sobie, że nie raz gdy wchodziłeś do pobliskiego marketu na półkach nie było tego, po co przyszedłeś albo owoce były „*nie pierwszej świeżości*”.
Jak zawsze robisz zakupy w oparciu o wcześniej sporządzoną listę – nie zapominając o „małej przyjemności”.
- Wiesz, że wszyscy teraz doświadczamy niepokoju, napięcia, lęku czy stresu. Jednak nie są to jedyne emocje. Dlatego na tyle często, na ile to możliwe – a już na pewno przed zaśnięciem, myślisz o tym co miłego, zabawnego, życzliwego czy zaskakująco przyjemnego spotkało cię dzisiejszego dnia.
Zauważasz kwitnące drzewa i krzewy, śmieszne zachowanie swojego kota, czy to że ktoś zachował się dziś wobec ciebie życzliwie.
- Robisz coś co powoli ci działać, zaangażować na tyle żeby wypełnić twoje myśli i odwrócić uwagę. Może wymyślisz coś sam, a może dołączysz do innych.
Pomagasz koledze tłumaczyć zadania online, wyprowadzasz psa sąsiadki albo bierzesz udział w ogólnopolskiej akcji - pomaganie innym, robienie czegoś dla nich sprawia, że czujesz się lepiej.

Więcej informacji o radzeniu sobie z lękiem w materiale: „Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o tym, jak nasze myśli wpływają na samopoczucie.” ☺

Materiał opracowany we współpracy: Emilia Stolz (PPP w Kamieniu Pomorskim)
Marta Ulanowska (PPP nr 2 w Elblągu)

Na podstawie: "Czujesz tak jak myślisz" P. Stallarda oraz "W pułapce myśli" L. Hayes.

Czujesz tak jak myślisz czyli kilka słów o tym, jak nasze myśli wpływają na samopoczucie.

Ludzki umysł jest wiecznie zajęty. Zajmuje się stałym komentowaniem tego, co dzieje się wokół nas i nas samych, a także opisuje nasze postrzeganie przyszłości. Myśli, które nieustannie napływają nam do głowy to tak zwane myśli automatyczne - ich obecność w naszym życiu można porównać do stale włączonego telewizora, którego dźwięki dobiegają nas niezależnie od naszej woli, po prostu wpadają nam do głowy. **To od treści myśli automatycznych zależy w dużej mierze nasze samopoczucie.** Myśli pozytywne zwykle wywołują w nas przyjemne emocje. Myśli negatywne skutkują nieprzyjemnymi uczuciami. Większość tych uczuć jest krótkotrwała i niezbyt silna. Czasem nawet ich nie zauważamy. Niekiedy jednak takie nieprzyjemne uczucia są intensywne i zdają się trwać w nieskończoność. Należy do nich lęk.

Myśli automatyczne mają kilka wspólnych cech. Są :

- wiarygodne: sprawiają wrażenie prawdziwych co powoduje, iż nie kwestionujesz ich tylko przyjmujesz je za pewnik,
- ustawiczne: stale się pojawiają i nie możesz się ich łatwo pozbyć, bardzo ci bliskie ponieważ stale ich słuchasz,
- zniekształcone: kiedy się im przyjrzyysz i poddasz w wątpliwość ich prawdziwość odkryjesz, iż w rzeczywistości nie pasują do wielu faktów.

Pamiętać trzeba, iż Twój umysł jest swego rodzaju urządzeniem do wyszukiwania i rozwiązywania problemów - został tak zaprogramowany przez naturę, by chronić Cię przed niebezpieczeństwem. Podchodzi do swojego zadania bardzo poważnie i stale tropi czyhające na Ciebie zagrożenia, by w porę na nie zareagować. Niekiedy robi to jednak nadgorliwie upatrując niebezpieczeństwa tam, gdzie go w rzeczywistości nie ma lub przeceniając to istniejące. Popelnia wiele błędów, a jednocześnie usiłuje przekonać Cię o tym, iż jego ocena sytuacji jest trafna. Jedną z metod poradzenia sobie z tym jest pamiętanie, iż **MYŚLI NIE SĄ FAKTAMI, A JEDYNI OPINIAMI NA DANY TEMAT i NIE MAJĄ realnego wpływu na rzeczywistość** (- jeśli pomyślisz, że zachorujesz to zapewniamy Cię, że od samej myśli o tym nie rozwinię się u Ciebie COVID - 19). Mają jednak jak najbardziej realny wpływ na Twoje samopoczucie – np. jeśli pomyślisz, że zachorujesz będziesz zapewne czuć lęk lub smutek.

Dlaczego tak ważna jest wiedza o tym, jak pracuje i jakie błędy popelnia nasz umysł? Ponieważ dzięki temu mamy szansę zapobiec tak zwanemu **efektowi cytryny**. Jeśli poprosimy Cię, byś zamknął na chwilę oczy i wyobraził sobie piękną, soczystą cytrynę, a następnie - nadal w wyobraźni - wycisnął do ust jej sok to zapewne jak większość ludzi doświadczysz napływu śliny do ust. To jest właśnie efekt cytryny - choć owocu w rzeczywistości nie ma Twoje ciało reaguje na jego wyobrażenie niemal tak samo, jak na realnego cytrusa. Podobnie rzecz ma się z naszymi myślami - jeśli wyobrażasz sobie niedobre wydarzenia, którego według Ciebie nastąpią, w Twoim ciele zachodzi taki szereg reakcji fizjologicznych, jak w przypadku faktycznych zdarzeń. Jeśli jesteś przekonany, że zachorujesz, bądź że w wyniku pandemii w sklepach zabraknie jedzenia, to przeżyjesz stres podobny do tego, jakiego doświadczyłbyś gdyby tak się faktycznie stało (- przypominamy, iż zapewne nadal jesteś zdrowy, a w sklepach

niczego nie brakuje). **Co możesz zrobić, by uniknąć tego efektu?** Bardzo skuteczne okazuje się **nazywanie swoich myśli**. Metoda ta polega na przeformułowaniu myśli, która Ci się pojawia w głowie i jest źródłem niepokoju, w następujący sposób:

"Mam taką myśl, że ..."

Tak więc myśl o treści "Zachoruję i pozostanę bez pomocy" należy przekształcić w myśl " Mam taką myśl, że zachoruję, i pozostanę bez pomocy.

Ten z pozoru drobny zabieg pozwala sobie przypomnieć, że to **nie jest fakt**, a jedynie efekt pracy Twojego umysłu - umysłu, który często się myli.

CIĄG DALSZY NASTĄPI i będzie dotyczył rodzajów błędów w myśleniu i radzenia sobie z nimi. 😊

Radzenie sobie ze stresem – TERAZ I POTEŁ. (część pierwsza)

Stres – to towarzyszy codziennego życia, reakcja naszego organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Odpowiada za naszą gotowość do działania.

Pewien rodzaj stresu (in. stres pozytywny, krótkotrwały, eutres) sprawia, że lepiej się koncertujemy, szybciej i sprawniej reagujemy, jesteśmy bardziej kreatywni, przedsiębiorczy. Tak jest, gdy chodzi o typowe, znane nam wyzwania codziennego życia, z którymi wiemy jak sobie radzić (– np. wstanie rano na dźwięk budzika, codzienne rozwożenie dzieci do szkoły i przedszkola). Nieco inaczej to wygląda, gdy pojawiają się sytuacje nietypowe, rzadko doświadczane (– np. realizowanie pracy zdalnej, konieczność stania w kolejce po zakupy, przeprowadzenie lekcji online, rozmowa z szefem o kolejnym zwolnieniu lekarskim... czy narażanie się na niebezpieczeństwa zarażenia się podczas wyjścia z domu) lub gdy zaczyna brakować nam energii, sił, pomysłów na radzenie sobie a sytuacją stresogenną a ona nadal trwa – pojawia się stres przewlekły (distres).

Podsumowując: „Trudna sytuacja wywołuje szkodliwy stres wtedy, gdy odnosisz wrażenie, że nie dasz rady jej sprostać.”* Może się tak dzieć właśnie teraz z uwagi między innymi na to, że:

- masz wiele do zrobienia, a brakuje ci czasu, zaś dotychczasowa organizacja dnia i znane sposoby działania nie zawsze lub wcale się nie sprawdzają,
- z wielu powodów zależy ci na tym, by to co robisz wykonać szczególnie dobrze – przecież chodzi o twoich uczniów/ dzieci; twoja aktywność jest monitorowana i oceniana przez wiele osób; itp.,
- nowe zadania, z uwagi na nie spotykane dotychczas okoliczności, są szczególnie trudne – nauczanie zdalne, organizacja czasu dzieci w domu, godzenie zajęć zawodowych z wspieraniem własnych dzieci; itd.,
- warunki realizacji nowych i dotychczasowych zadań znacznie się zmieniły – np. stale ktoś przerywa, przeszkadza, pojawiają się nowe lub kolejne oczekiwania,
- brakuje czasu i miejsca by pobyć „sam na sam ze sobą”, odpocząć, przez chwilę nikogo nie słyszeć, odzyskać wewnętrzną równowagę,
- myśli stale zajęte wieloma zmartwieniami, kłopotami, lękami o bliskie osoby, przyszłość - dochodzi do ponadprzeciętnego obciążenia emocjonalnego,
- wymagania stale narastają i / lub zmieniają się (często ledwie zdążysz się dostosować); wydaje ci się, że zmiany nie mają końca, narasta dezorientacja i zmęczenie – zaczynasz działać mechanicznie, wykorzystując stare, mało skuteczne w nowej sytuacji sposoby reagowania.

W efekcie w sytuacji wymagającej od ciebie cierpliwości, wytrwałości, pomysłowości i spokoju, przeżywasz wewnętrzny niepokój (czasami lęk), jesteś drażliwy, nerwowy, boli cię głowa, drżą ci ręce, odczuwasz gwałtowne kołatanie serca, zawroty głowy.


W tym materiale znajdziesz kilka pomysłów na to, jak tym stanom (reakcjom) zapobiegać, a jeżeli już występują, jak je zredukować lub powstrzymać.

DOBRY POCZĄTEK - TWOJA OSOBISTA STRATEGIA WALKI ZE STRESEM.

Radzenie sobie ze stresem, ograniczanie jego wpływu na naszą codzienność w dużej mierze zależy od tego, jak do niego podchodzimy. Działania antystresowe warto rozpocząć od analizy sytuacji, w których przeżywasz stres.

I. Obserwuj siebie przez jakiś czas. W sytuacjach, w których odczuwasz stres odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- *Kiedy to jest?*
- *Gdzie wtedy jesteś?*
- *Co właśnie robisz? Co chciałbyś robić?*
- *Co myślisz?*
- *Jak się czujesz (emocje i odczucia cielesne)?*
- *Z kim przebywasz?*
- *Co szczególnie, nietypowego jest w tej sytuacji?*



Określenie czynników wywołujących stres.

II. Podziel te czynniki na zewnętrzne (konkretne, raczej obiektywne) i wewnętrzne (raczej subiektywne).

Zewnętrzne czynniki stresotwórcze zredukujesz dzięki zmianie organizacji pracy – propozycje znajdziesz w dalszej części materiału.

Działanie wewnętrznych czynników stresotwórczych (np. myśli) możesz zmniejszyć za pomocą technik relaksacyjnych – propozycje znajdziesz w dalszej części materiału.

Opracowanie we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu oraz Urszula Łopaciuk – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu

Na podstawie:

- Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. (2009). Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem. Wyd. Flashbook
- Terelak J.F. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta
- Materiały szkoleniowe.

Radzenie sobie ze stresem – TERAZ I POTEŃ. (część druga) PROPOZYCJE NA „TU I TERAZ”

Przerwa – mała, krótka, a taka ważna.

Im więcej zadań do zrobienia w krótkim czasie lub równolegle, tym bardziej konieczne są krótkie przerwy, chwila „tylko dla siebie.” Naukowcy udowodnili, że właściwie wykorzystana dziesięciminutowa przerwa, potrafi dać ten sam efekt, co godzinna drzemka – o ile jest to czas przeznaczony wyłącznie na siebie i nie towarzyszą mu wyrzuty sumienia. Zatem:

- wypisz wszystkie znane ci sposoby przyjemnego spędzenia 10-15 minut; przypomnij sobie, co kiedyś sprawiało ci przyjemność, a nie wymagało dużej ilości czasu czy pieniędzy - na pewno masz w pamięci pełno takich „prostych przyjemności z dawnych czasów”, zapomnianych zainteresowań czy umiejętności,
- poszukaj starych płyt, nagrań w internecie – takich, które do dzisiaj, gdy je usłyszysz w radiu wywołują u ciebie uśmiech czy poczucie czegoś przyjemnego, miłego; skomponuj składankę i umieść ją w telefonie, na pendrive – tak, by była zawsze pod ręką,
- zanim usiądziesz do pracy, przygotuj ulubiony napój, przekąskę, którymi umilisz sobie taką przerwę – dbaj by były smaczne, aromatyczne, przygotowane z troską o samego siebie,
- jeżeli czytasz ciekawą książkę, przerwa może być przeznaczona na przeczytanie kolejnego rozdziału; możesz potraktować to również, jako nagrodę za wykonanie nudnego zadania 😊,
- jeżeli obawiasz się, że podczas takiej przerwy „stracisz poczucie czasu”, możesz np. nastawić minutnik lub alarm w komórce, nagrać sobie taką ilość muzyki, która będzie trwała dokładnie 15 minut, robić przerwę zawsze podczas wiadomości w radio, itp.,
- robiąc przerwę, odejdz od komputera, wyłącz (wycisz) telefon, idź do pomieszczenia, gdzie nie ma domowników (na balkon 😊) czy na spacer z psem – uciesz się 😊); ewentualnie wyproś domowników na ten czas z pokoju – to ma być tylko twój czas,
- rób tyle przerw, ile jesteś w stanie – ważne jest, by następowały w równych odstępach – tak, jak w szkole 😊; zachowuj w ten sposób konieczną równowagę i zapewniasz sobie „coś, na co warto czekać”
- eksperymentuj, zmieniaj, szukaj najlepszych dla ciebie sposobów spędzania przerw.

Pierwsza pomoc.

Pamiętaj, że każde z poniższych ćwiczeń wymaga powtórzeń, byś z każdym kolejnym bardziej odczuwał efekty.

➤ „Gimnastyka mózgu” - metoda stworzona przez P. Dennisona – wykorzystuje proste ćwiczenia ruchowe równoważące pracę lewej i prawej półkuli mózgu oraz aktywizujące połączenia nerwowe w całym ciele. Może być przydatna przy pokonywaniu skutków przeciążenia stresowego oraz przy przygotowaniu mózgu do pracy, jaką jest radzenie sobie ze stresem. Regularne wykonywanie ćwiczeń pomaga koncentrować się, panować nad ciałem i emocjami, usuwa zmęczenie, energetyzuje, odpręża. *Zdjęcia i rysunki obrazujące poniższe ćwiczenia dostępne powszechnie w internecie.*

- Picie małych porcji wody, małymi łykami; przyjmuje się, że przez cały dzień - osoba zdrowa powinna wypić około 1 litra na 45 kg wagi ciała;
- Pozycja Cooka – usiądź wygodnie na krześle, oprzyj nogi na podłodze, skrzyżuj je na kostkach; skrzyżuj ręce na piersi, palce dłoni umieść pod pachami, ale tak, by kciuki wystawały na zewnątrz; język trzymaj przy podniebieniu; zamknij oczy; wytrwaj w tej pozycji około 2 minut;
- Punkty na myślenie – masuj jednocześnie i dwustronnie punkty znajdujące się poniżej i nieco na zewnątrz początku obojczyka; masaż wykonuj jednocześnie jedną ręką z obu stron (kciukiem w jednym punkcie i palcem wskazującym w drugim punkcie); ruch zgodnie z ruchem wskazówek zegara; drugą ręką jednocześnie trzymaj na pępku;
- Ruchy naprzemienne w miejscu – ćwiczenie powinno być wykonywane powoli; należy połączyć ruch prawej nogi z ruchem lewej ręki i odwrotnie; zacznij od zwykłego marszu w miejscu z jednoczesnym wymachiwaniem rąk; potem podskakuj raz na jednej nodze, raz na drugiej, z wyciągniętą przeciwną ręką w górę;
- Przekraczanie linii środka ciała – dotykaj lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie; klepnij prawą ręką uniesioną z tyłu lewą stopę i odwrotnie; ćwiczenie wykonuj powoli, a głowa i wzrok niech podążają za ręką;
- Leniwe ósemki – kreśl wolnym, płynnym, nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności („leżąca ósemka”); rób to palcem w powietrzu lub na biurku, ołówkiem na papierze; zacznij pośrodku, rysuj w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara – do góry, z tyłu i dookoła, następnie z powrotem do środka; a teraz zgodnie ze wskazówkami zegara – do góry, z tyłu, dookoła i z powrotem do środka; zakreśl ósemkę po 5 razy każdą ręką osobno lub 5 razy dwiema rękami razem; jeśli kreślisz „leniwe ósemki” w powietrzu, połóż lewe ucho na lewym ramieniu i patrz wzdłuż wyciągniętego ramienia; śledź wzrokiem ruch końców palców, które malują wzór „leniwej ósemki”;
- Rysowanie symetryczne oburącz – rysuj obydwoma rękami jednocześnie różne kształty, np. choinkę, domek, itp. - wykonując lustrzane ruchy rąk i nie odrywając ołówka od papieru.

- **Proste techniki medytacyjne** pozwalają na osiągnięcie stanu odprężenia, spokoju i wewnętrznej równowagi. Przykładowe ćwiczenia medytacyjne:
 - Zatrzymanie – od czasu do czasu w ciągu dnia zatrzymaj się, usiądź i zwróć uwagę na swój oddech. Może to trwać 5 minut lub 5 sekund. Pozwól sobie w pełni zaakceptować obecną chwilę, łącznie ze swoim samopoczuciem i tym, co się wokół ciebie dzieje. W tym czasie nie próbuj niczego zmienić, jedynie oddychaj i pozwól wszystkiemu płynąć. Porzuć myśl, że w tej chwili wszystko powinno być inaczej; przyjmij, że ta chwila powinna być właśnie taka, jaką jest, i pozwól sobie być właśnie takim, jakim jesteś. Możesz liczyć oddechy. Gdy dojdiesz do 10 zacznij od nowa.
 - Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że oddychasz tylko jednym nozdrzem, a drugim wydychasz – zmieniaj kolejność w taki sposób: (1) wdech lewym – wydech prawym; (2) wdech prawym – wydech lewym; (3) wdech lewym – wydech prawym; (4) wdech prawym – wydech lewym; (5) wdech obydwoma nozdrzami – wydech obydwoma nozdrzami. Następnie zacznij od nowa.
 - Strząsanie napięć – stań na podłodze, stopy rozstaw tak szeroko, jak szerokie masz barki, następnie zegnij lekko kolana. Potrząsaj rękoma, nogami, głową, barkami przez 10 minut – strząsając z siebie wszelkie napięcia. Następnie usiądź i po prostu skup się na tym jak oddychasz przez 5 minut.
 - Medytacja podczas chodzenia – skoncentruj się na czynności chodzenia - stawianiu kroków lub na oddzielnych fragmentach tego ruchu (unoszenie nogi, poruszanie, stawianie, unoszenie) lub na ruchu całego ciała podczas przemieszczania; możesz połączyć świadomość chodzenia ze świadomością oddechu; chodzi o ogólne doznanie tego „jak chodzę” a nie patrzeć na stopy; jeżeli coś cię będzie rozpraszać, na chwilę skup się na oddechu.
- **Ćwiczenia stanowiące elementy jogi, np.**
 - Odprężanie karku – usiądź z wyprostowanymi plecami w wygodnej pozycji i opuść swobodnie ręce. Pomyśl o swoim karku i barkach – postaraj się rozluźnić ich mięśnie. Oddychaj powoli, w naturalnym rytmie (– wdech nosem, wydech ustami). Następnie na wdechu przechyl głowę do tyłu. Na wydechu przenieś głowę z powrotem na przód, nie pochylając jednak przy tym do przodu tułowia, brodę oprzyj na mostku. Pamiętaj, żeby barki nie były napięte. Powtórz ćwiczenie dwa do trzech razy, a następnie na wdechu unieś wysoko głowę. Zrób wydech i rozluźnij się.
 - Zwiń język w rurkę (na tyle na ile potrafisz) i wysuń go nieco przez otwarte usta. Oddychaj powoli i głęboko – właśnie przez tę „rurkę z języka” – oraz wczuwaj się w chłód powietrza. Wciągnij język i zamknij usta. Oddychaj powoli przez nos, jednocześnie się rozluźniając. Powtórz ćwiczenie sześć razy. Potem przez chwilę oddychaj normalnie, a następnie wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.
- **Progresywne rozluźnianie mięśni metodą Jacobson** – opis i instrukcję znajdziecie państwo w osobnym materiale.
- **Trening autogenny Schultza** – opis i instrukcję znajdziecie państwo w osobnym materiale.
- **Wizualizacje relaksacyjne** - wyobraźnię można wykorzystywać, budując wizualizację stanów odprężenia i harmonii. W ten sposób za pomocą autosugestii można wprowadzić się w stan odprężenia. „Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Otaczają cię same duże drzewa. Pogodnie zagłębiasz się w las. W pewnej chwili dociera do ciebie szum płynącej wody. Jest to bardzo przyjemny dźwięk. Słyszysz go coraz wyraźniej (...) Zbliź się do płynącej wody, do tego strumienia. Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej wody. Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary. (...) Wpatrujesz się w tę wodę, spływająca w obfitości. Wodę czystą i ciepłą. (...) Czujesz miłe wzruszenie. (...) Spróbuj teraz rozwinąć ten obrazek tak, aby był dla ciebie jak najbardziej miły, przyjemny, odprężający...”

Metody, które uznasz za najprzyjemniejsze, będą dla ciebie najskuteczniejsze i przyniosą najlepsze efekty.

Opracowanie we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu oraz Urszula Łopaciuk – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu

Na podstawie:

- Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. (2009). *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*. Wyd. Flashbook
- Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta
- *Materiały szkoleniowe*.

Radzenie sobie ze stresem – TERAZ I POTEŁ. (część trzecia) ANTYSTRESOWA ORGANIZACJA PRACY

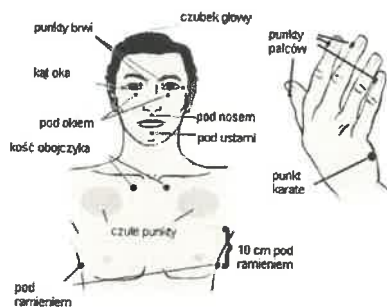
- **Sięgnij ponownie do swojej listy czynników stresotwórczych (część pierwsza materiałów) i zastanów się:** Co cię konkretnie zestresowało w danej sytuacji? Co przeszkodziło w tym, by dana sytuacja dobrze się zakończyła? Jaki mógłby być inny scenariusz wydarzeń? Co możesz zmienić następnym razem (np. co wprowadzić, z czego zrezygnować, co sprawdzić, co przygotować, jak się nastawić, itp.)? Jak uniknąć tego, co okazało się błędem, ominąć utrudnienia, które możesz przewidzieć? – np. przed kolejną zdalną lekcją sprawdzić wszystkie łącza, a pomoce ułożyć na podręcznym stoliku, robienie zakupów przenieść na wczesny ranek, podgotować obiad wieczór wcześniej, jakie zadania przydzielić domownikom, itp.
- Wypisz elementy, które są dla ciebie, istotne. Konkretnie wnioski, które chcesz wprowadzić w życie.
- Wyznacz wyraźną granicę między aktywnością zawodową, a czasem prywatnym; możesz to uzyskać poprzez wprowadzenie sztywnej granicy czasowej i stałego rytuału przechodzenia między tymi aktywnościami – np. 10 minut relaksu na balkonie po skończonej pracy zdalnej; rozmowa z żoną/mężem przy filiżance herbaty; krótki prysznic i zmiana ubrania, zmycie makijażu; zawsze ten sam zestaw ćwiczeń oddechowych lub inne symboliczne działania.
- Przestrzegaj dni wolnych od zadań zawodowych - ZAPRACOWAŁEŚ/ ZAPRACOWAŁAŚ NA TO. Staraj się, by nie były one przeznaczone na intensywne nadrobienie obowiązków domowych – np. sprzątanie i gotowanie za cały tydzień. Przynajmniej jeden dzień w tygodniu powinien być dla ciebie (i dla rodziny). Zabierz z zasięgu swoje wzroku wszystko to, co kojarzy ci się z oczekującymi zadaniami - notatki, komputer, podręczniki. Odpoczywaj tak jak lubisz!!!
- Konsekwentnie przestrzegaj zasady, że wieczory to czas odpoczynku – wyznacz godzinę, od której nie wykonujesz już nic związanego z pracą. Pamiętaj, że twój mózg ma określone możliwości. Praca w nocy jest nie tylko wolniejsza, zdecydowanie bardziej obciążająca, ale też jej efekty często nie są trwałe lub następnego dnia okazuje się, że wymagają znacznej ilości poprawek.
- **SPORZĄDŹ NA PIŚMIE PLAN DNIA:**
 - (1) Wypisz wszystkie zadania, które masz wykonać danego dnia. Możesz to zrobić wieczór wcześniej lub o poranku (zanim wszyscy wstaną 😊).
 - (2) Oznacz cyfrą „1” zadania, które muszą być zrobione **koniecznie dziś** – zadbaj o to, by takich „priorytetowych” zadań nie było więcej niż dwa lub trzy; wykonanie większej ilości zadań o tym statusie jednego dnia jest nierealne, albo nadmiernie obciążające.
 - (3) Oznacz cyfrą „2” sprawy **ważne**, ale nie niezbędne, takie które nie muszą być „koniecznie na dziś”.
 - (4) Oznacz cyfrą „3” zadania, które **mogą poczekać** dłużej (inny termin) lub można je **powierzyć komuś** innemu - zapisz komu i przekaż je. Często sprawy odłożone na później rozwiązują się same, ktoś się nimi chętnie zajmie lub okaże się, że przyjdzie czas, gdy sam (sama) swobodnie je wykonasz.
 - (5) Przemyśl, w jakiej kolejności i w jakim czasie powinnaś/ powinieneś wykonać określone zadania; jaki – w związku z tym – przyjmiesz porządek dnia (o której godzinie potrzebujesz wstać, zacząć pracę i o której ją skończysz); pamiętaj o ustaleniach odnośnie „czasu prywatnego”.
 - (6) Ułóż zadania w kolejności w jakiej będą realizowane – UWZGLĘDNIAJĄC PRZERWY, swoje indywidualne predyspozycje oraz możliwości techniczne (czy lepiej opracowuje ci się materiały do zajęć rano czy po południu; kiedy łatwiej przychodzi ci sprawdzać prace uczniów, kiedy masz swobodny dostęp do niezbędnego w danym zadaniu sprzętu) .
 - (7) Zostaw sobie niewielki zapas czasu na „niespodzianki” – np. brak połączenia z internetem czy opóźnienia ze strony uczniów.
 - (8) Wykreślaj zadania zaraz po ich wykonaniu – unikniesz poczucia, że „jeszcze tyle jest do zrobienia”.
- Jeżeli trudno ci uporządkować zadania, wszystkie wydają ci się tak samo pilne i ważne zastanów się lub porozmawiaj z współpracownikami, jak jest w rzeczywistości lub inaczej mówiąc skąd wzięły się twoje założenia. Możliwe, że to ty sama (sam) stwarzasz sobie presję czasu lub ilości zadań.

- Dbaj o to, by zadania wykonywać do końca i po kolei. Kilka rozpoczętych i niedokończonych czynności utrzymuje się w naszej świadomości, wywołując niepokój i niezadowolenia z siebie. Nawet drobne, ale dokończone zadania posuwają sprawy do przodu, dają poczucie zaradności i zadowolenia z własnej efektywności.
- Deleguj zadania – przemyśl czy niektórych prostych, monottonnych (-ale czasochłonnnych) aktywności nie może wykonać ktoś inny. Nie wstydź się prosić o pomoc, nie wzbraniaj się zapraszać do współpracy. Może uczniowie lub twoje dzieci zaskoczą cię umiejętnościami, chęcią współpracy czy dumą z tego, że mogły coś dla ciebie zrobić, a przy okazji nauczyć się czegoś nowego. Być może przy okazji dostrzegą twój codzienny wysiłek, nakład pracy.
- Przemyśl - czy to nie jest dobry czas na inny podział obowiązków domowych i większe zaangażowanie domowników?

ANTYSTRESOWE ELEMENTY CODZIENNOŚCI

Są takie elementy naszego funkcjonowania, które stanowią bardzo istotne narzędzie strategii antystresowych. Poniżej kilka z tych, które niewątpliwie warto wziąć pod uwagę:

- **Sen – najprostszy sposób relaksu;** bserwuj siebie i określ o której godzinie powinienes(-naś) położyć się i ile czasu spać, żebyś wstał (-ła) wypoczęty, nawet gdy obudzi cię budzik. Unikaj przed snem oglądania telewizji (nawet programów rozrywkowych), czy poważanych rodzinnych dyskusji. Weź prysznic, poczytaj książkę, posłuchaj muzyki czy idź na spacer z psem. Zadbaj, by pokój był dobrze wywietrzony. Pamiętaj o tym, by ostatnie myśli przed zaśnięciem nie dotyczyły kłopotów, zmartwień czy oczekujących cię jutro zadań. W tym celu np.:
 - ✓ zrób szybki przegląd wydarzeń minionego dnia i wystaw mu ocenę, gdzie 5 oznacza dzień bardzo udany. Inna wersja – zrób szybki przegląd dnia i wymień trzy rzeczy które ci się udały lub trzy miłe słowa, które usłyszałaś (-leś) od innych na swój temat.
 - ✓ zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy. Wyobraź sobie, że przy twoim łóżku stoi wielka drewniana skrzynia. Otwierasz powoli wieko i wkładasz do niej wszystkie trudne emocje, przykre słowa, troski, zmartwienia z tego dnia. Inna wersja – wypisz swoje troski na wyobrażonej tablicy, a potem spraw, by twoje wyobraźnia zamieniła je w coś zupełnie innego – np. kolorowy obraz przedstawiający zwierzęta na sawannie.
 - ✓ przed położeniem się spać wypisz wszystkie troski i zmartwienia. Możesz również ująć je w postaci abstrakcyjnego rysunku, wyrazić za pomocą kształtów lub kolorów, a nie słów. Następnie podrzyj tą kartę lub zgnieć w małą kulkę i wyrzuć do kosza lub w wyobraźni odrzucić daleko od siebie.
 - ✓ zamknij oczy i wykonaj trzy głębokie oddechy. Wyobraź sobie piękne miejsce, w którym byłeś lub chciałbyś być. Chłoń, doświadcz to miejsce wszystkimi zmysłami. Rozejrzyj się - co widzisz? Wsłuchaj się w to co słyszysz wokół siebie i w sobie? Poczuj – wiatr, ciepło promieni słońca, dotyk trawy czy wody. Poczuj jakie zapachy cię otaczają? Posmakuj w wyobraźni np. krople deszczu spadające na twą twarz. Możesz też skoncentrować się na informacjach docierających do ciebie „tu i teraz” czyli w swoim łóżku, pokoju, domu. Ważne byś dopuścił (-ła) do siebie to, co przekazuje ci twój – wzrok, słuch, dotyk, węch i smak oraz byś pozwolił (-ła) wypełnić tym informacjom twoją głowę.
- **Odżywianie** – jedz mniejsze posiłki, ale częściej. Zwróć uwagę, by twoje posiłki były bogate w: potas, witaminy z grupy B, magnez, tiaminę.
- **Ruch** – może to być sport, spacer, taniec, poskakanie przy dynamicznej muzyce, porządki, itp. Podczas aktywności ciała pozbywasz się napięcia stresowego, zużywasz energię zmobilizowaną w stresie, dostarczasz więcej tlenu swojemu organizmowi i co równie ważne, skupiasz się na ruchu, a nie myśleniu o przyczynach stresu. Ćwiczenia najlepiej pozwalające uwolnić się od stresu powinny: być aerobowe (– czyli związane ze zwiększonym zapotrzebowaniem na tlen), wymagać koordynacji ruchów oraz nie wiązać się z rywalizacją lub podnoszeniem samooceny, porównywaniem z innymi.
- **Opukiwanie określonych punktów w ciele** - najpierw wybierz i nazwij problem. Następnie delikatnie opuszkami dwóch lub trzech palców (zwykle dominującej ręki) opukuj wskazane punkty 15-20 razy (- brwi, kąt oka, pod okiem, pod nosem, pod ustami, kość obojczyka, pod pachą, czubek głowy, grasic). Jeśli jest to punkt, który znajduje się po obu stronach ciała, nie ma różnicy, którą stroną ciała opukujesz. Podczas opukiwania powtarzaj wybraną przez siebie nazwę, określenie problemu.



- **Wykonuj ćwiczenia sprzyjające synchronizacji półkul** – np. chwycić prawą dłoń za nos i jednocześnie lewą ręką za prawe ucho. Potem zmiana. Ręka, która chwyci ucho powinna się znajdować przed drugą ręką. Zmieniaj ręce coraz szybciej.
- **Poszukuj wsparcia u innych osób** (przyjaciele, rodzina, sąsiedzi, wolontariusze, grupy wsparcia, specjaliści) – doświadczając wsparcia przekonujemy się, że nie jesteśmy sami, nasza sytuacja nie jest beznadziejna. Odkrywamy nowe rozwiązania, budując nadzieję. Zyskujemy czas, środki na dalsze działania, czy tak niezbędny w zmaganiu się z przewlekłymi sytuacjami trudnymi, odpoczynek. Kluczowa jest tu **umiejętność zwrócenia się z prośbą o wsparcie i skorzystania z niego**. Komunikując otoczeniu potrzebę otrzymania wsparcia, stwarzasz dla siebie możliwość uzyskania na przykład:

- ✓ **konkretnych, wymiernych, materialnych usług** – m.in. przygotowania obiadu, zrobienia zakupów (-przy okazji jechania po swoje), pobawienia się z dzieckiem w czasie gdy pracujesz, poszukania materiałów dla twoich uczniów w internecie, pożyczenia przez sąsiada sprawniejszego laptopa (-choćby na dwie godziny dziennie, byś mogła / mógł sprawnie pobrać prace uczniów z konta),
- ✓ możliwości **wygadania się** do życzliwego słuchacza, czyli wielokrotnego opowiadania różnymi słowami o przykrych, trudnych doświadczeniach z danego czasu; wygadanie się jest naturalną potrzebą człowieka doświadczającego stresu – uwalnia od nadmiaru ciężących emocji, umożliwiając tym samym bardziej swobodne myślenie i odzyskanie poczucia kontroli poznawczej,
- ✓ **wsparcia emocjonalnego**, poprzez okazanie akceptacji, zrozumienia dla twoich emocji okazywanych w sposób nie krzywdzący innych; pozwolenia ci na ich wyrażenie, jako na coś naturalnego i niezbędnego w procesie radzenia sobie z daną sytuacją,
- ✓ **wsparcia informacyjnego**, w postaci dzielenia się z tobą wiedzą, materiałami, doświadczeniem.

Opracowanie we współpracy:

Marta Ulanowska – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu oraz Urszula Łopaciuk – psycholog, PPP nr 2 w Elblągu

Na podstawie:

- Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch. (2009). *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem. Wyd. Flashbook*
- Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta*
- *Materiały szkoleniowe.*