

marzec
2020

2

MAM DZIECKO W SZKOLE

bezpłatny magazyn
dla rodziców i nauczycieli
o wspólnych sprawach i problemach

W NUMERZE:

Zmienia się świat i edukacja,
a my ciągle swoje! str. 3

Zabierz dyslektyka
do ortoptyka str. 5

BIOS, czyli życie str. 6

Standardy zdrowia
psychicznego w szkole str. 10

Wzmacnianie odporności
psychicznej u dzieci str. 12

BĄDŹMY SPOKOJNI...

BĄDŹMY BEZPIECZNI...

BĄDŹMY ZDROWI...

Od redakcji:



Najważniejsze zadanie to przede wszystkim zadbać o nas samych! Dbajmy o nasz osobisty dobrostan. Szczęśliwi i pozytywnie nastawieni dorośli mogą z powodzeniem zadbać o dobrostan dzieci. Bądźmy bardziej uważni na potrzeby własne i dzieci. Rozmawiajmy o tych potrzebach i budujmy kulturę wsparcia i zrozumienia. Zaczniemy współpracować. Zejdźmy z „barykad” z napisami: „My rodzice!”, „My nauczyciele!”, „My dyrektorzy!”, bo gdy się nad tym wszystkim dobrze zastanowić, to **wszystkim nam chodzi o to samo!** Chodzi o ludzi, a nie instytucję. Chodzi o dzieci, a nie o testy i wyniki sprawdzianu. **Chodzi o zdrowie i równowagę, a nie o wpędzanie w stres i depresję.** Skoro więcej nas łączy niż dzieli, łączmy siły i współdziałajmy. Sądzę, że docelowo szkołę powinno się wymyślić od nowa, uwzględnić kształtowanie ponadczasowych kompetencji i rozwijanie wyobraźni potrzebnej do podejmowania nowych, nieznanych zadań. **Jeśli mamy przygotować się na niedookreśloną przyszłość,** to na pewno trzeba napisać nowe programy nauczania, zmienić przedmioty lub dopisać nowe, inaczej ustawić priorytety pracy ucznia i nauczyciela. Szkoła powinna przede wszystkim pozwolić młodym ludziom dobrze poznać siebie i pielęgnować ich zdolności i talenty, bez względu na to, jakie one są. Dziś nie wiadomo, które z nich są ważniejsze...

Ewa Radanowicz

Tego nikt się nie spodziewał... Myśleliśmy, że mamy kontrolę nad wszystkim, a tu wielkie STOP. Świat się zatrzymał. **Jesteśmy zdziwieni lub przerażeni...** Bo okazuje się, że jednak nie mamy wpływu na wszystko. A przecież już od dawna wiemy, że żyjemy w czasach przeeksplotowania fizycznego i psychicznego. Przeeksplotowana jest też nasza planeta. A my nadal kopiemy dalej, więcej, szybciej... Nie da się już tego wytrzymać!

Słowo kryzys w języku chińskim składa się z dwóch znaków: **zagrożenie i szansa.** Może wreszcie - w tej całej narracji kryzysowej, obudzimy się i zrozumiemy, że to czas wielkiego przewartościowania i szansy na ustawienie priorytetów na nowo. Na pewno najważniejsze jest nasze zdrowie i życie. Bo jak nas nie będzie – to już chyba wszystko jedno.

Zagrożenie minie, za miesiąc, dwa, za pół roku.

Jak zawsze...

Ale czy zmańdrzemy, czy wyciągniemy wnioski?

Czy wyjdziemy z tego lepsi?

Małgorzata Taraszkiewicz



Zmienia się świat i edukacja, a my ciągle swoje!

Mówimy: „uczeń”, „dziecko”, ale to przede wszystkim człowiek. Szkoła jest ważna, ale wszyscy, choć każdy po swojemu – dyrektorzy, nauczyciele, rodzice – przykładamy zbyt dużą wagę do instytucji, przy okazji gubiąc w niej właśnie człowieka. Mało kto widzi go w dziecku, traktuje tak poważnie jak dorosłych.

Zamiast pielęgnować jego jestestwo, tępimy je, wkładając w ograniczające ramy. Wiemy lepiej, co jest dla niego dobre. Zapominamy, że każde dziecko ma prawo rozwijać się we własnym tempie i w miarę swoich możliwości.

Co naturalne, zacznę od rodziców. Oni są dla rozwoju dziecka najważniejsi. Najpierw tak bardzo go oczekują. Kiedy dziecko pojawi się w rodzinie, wynoszone jest na piedestał, kochane i rozpieszczane. Aż przychodzi czas szkolny. Bardzo często okazuje się, że rodzice stawiają szkołę w swoim systemie wartości znacznie wyżej od potrzeb własnego dziecka. Dosłownie zaganiają je do wykonywania różnych czynności – w imię rozwoju, nauki, przyszłości, kariery – ale niewiele z nich potem w życiu wynika. Oczekują od szkoły, że napakuje ich dziecko jakimiś typowo szkolnymi umiejętnościami, a ono będzie dobre ze wszystkich przedmiotów. Jednak i tego niewiele później będzie czerpać.

Obowiązki związane ze szkołą zaczynają być dla dziecka kagańcem, czymś, co je zniewala. W dziecku o słabszej konstrukcji dziecka, przy silnych oczekiwaniach i perswazji rodziców, widzących w swoim siedmiolatkę przyszłego lekarza czy prawnika, można zniszczyć, wręcz zabić ciekawość i kreatywność, całą radość życia.

Rodzice i nauczyciele sprowadzają szkołę do wymagań, czego nie rozumiem i co zawsze mnie przerażało. Dziecku zostaje odebrany własny głos. Nie godzimy się na przykład, aby mogło odmówić wykonania jakiejś czynności. Nie pozwalamy mu popełniać błędów, koncentrując się na ich wytykaniu. Nie mieści się nam w głowie, aby dostało na lekcji informację na temat, który je w danej chwili najbardziej interesuje. Gasimy je natychmiast, tłumacząc, że to, co się teraz dzieje, jest ważniejsze. Często nie pozwalamy też dziecku na to, aby cieszyło się i śmiało w szkole.

Tymczasem jeśli nie będziemy tłumić jego emocji, samo poczuje i rozpozna, co jest jego mocną stroną, a co nie, co lubi, a czego nie lubi, w czym chce być, a w czym na pewno nie chce.

Marzy mi się, aby rodzice cierpliwie pozwalali dzieciom, aby – przy wsparciu mądrych i zaangażowanych nauczycieli – spokojnie odkrywały to, co w nich dobrego drzemie.

Pozwólmy dzieciom i młodzieży podejmować wyzwania.

Pozwólmy im w sposób autentyczny, po swojemu poznawać i „zdobywać” świat.

Każde realizowane przez nie zadanie jest ich życiową szansą, może okazać się czymś, co je na zawsze zmieni.

Nie świadectwo, nie wynik na egzaminie zadecyduje, jakimi będą ludźmi!

Ewa Radanowicz

fragment książki „W szkole wcale nie chodzi o szkołę”, Wydawnictwo Sensor, 2020

Zapraszamy na webinary i szkolenia online, m.in.:

- **Asertywność.** Czy tylko umiejętność mówienia NIE? Oczywiście, że nie, bo czasem trudno jest nawet bardziej powiedzieć TAK, albo poprosić o POMOC, albo uwierzyć w SIEBIE i własne talenty...
- **„45 minut z...”** Mariola Cyganek zaprasza w każdy piątek o g. 12.00 na ciekawą rozmowę z zaproszonymi gośćmi.
- **Klub Rozwoju Osobistego.** Co tydzień nowy temat dla wzmocnienia naszej kondycji psychofizycznej. Zawsze w czwartek o g. 17.00. Pierwsze spotkanie 26 marca.

● ● ● ● ● ● ● ● ● Aktualne informacje – szukaj na: **Face Book Centrum Organizacji Szkoleń**

Jak poradzić sobie z NIEPOKOJEM?

W stanach niepokoju trzeba zadbać o uaktywnienie NERWU BŁĘDNEGO, co prowadzi do uwolnienia acetylocholiny i kwasu GABBA, a to naturalnie znosi objawy lęku.

1. W tym celu polecane jest:

- oddychanie przeponowe
- spożywanie probiotyków
- dieta serotoninowa (sprawdźcie w Internecie, jest wiele informacji na ten temat)
- więcej oksytocyny, czyli przytulanie i masaże (zwłaszcza dla dzieci bardzo polecamy masaż shiatsu)
- lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukujemy okolice mostka (tylko dorośli, u dzieci NIE!)
- słuchanie muzyki powyżej 450 hz

2. Na atak paniki:

- oddychanie w następujący sposób: wciąganie powietrza jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem) - wypuszczanie drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta) i odwrotnie
- **szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach**
- uspokaja także zapach palonych liści laurowych oraz odpowiednie olejki roślinne Bacha (zwłaszcza Rescue Remedy, jeżeli ktoś ma).

Zabierz dysleksja do ortooptyka

Wiele współczesnych dzieci ma zaburzenia akomodacyjne oka oraz widzenia obuocznego. Obserwacje prowadzone przez środowisko optyków okularowych dowodzą, że objawy zaburzeń akomodacyjnych oka i widzenia obuocznego są na ogromną skalę mylone z tożsamymi objawami dysleksji i zaburzeń koncentracji. Niestety znaczna większość nauczycieli, psychologów, pediatrów, rodziców, a nawet czasami okulistów o tym nie wie.

Dysleksja i zaburzenia koncentracji uwagi są plagą współczesnej edukacji szkolnej, a tymczasem okazuje się, że ogromna grupa dzieci zdiagnozowanych jako dyslektyczne, z zaburzeniami koncentracji bądź z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) może mieć problemy z akomodacją oka i widzeniem obuocznym!

Zaburzenia akomodacji oka oraz widzenia obuocznego – powodują, że czytany przez dziecko tekst rozmazuje się, rozdważy, sprawia wrażenie przemieszczającego się... jest niestabilny. Dziecko, które nie widzi dobrze czytanego tekstu – słabo czyta. Dziecko, które nie widzi dobrze linijek w zeszytach słabo pisze. Mając problemy z czytaniem i pisanem dziecko nudzi się, przeszkadza innym dzieciom – czyli nie koncentruje na lekcji. Osiąga słabsze od rówieśników wyniki w nauce.

Zaburzenia akomodacji oka i widzenia obuocznego nie są chorobą, nie są wadą wzroku, choć mogą być z nią powiązane, są najczęściej czasową dysfunkcją – którą w większości przypadków można usunąć odpowiednią higieną życia (zmianą nawyków) i ćwiczeniami w gabinetach optycznych bądź okulistycznych.

Wzrost świadomości społecznej dotyczącej zaburzeń akomodacji oka i widzenia obuocznego jest niezbędny do tego, by nasze przyszłe pokolenia były lepiej wyedukowane i wychowywały się bez tzw. „problemów szkolnych” związanych z pisanem i czytaniem..

Objawy dysleksji tożsame z objawami zaburzeń akomodacji oka powodujące trudności w nauce:

Pisanie:

- trudności z utrzymaniem pisma w liniaturze zeszytu
- trudności w przepisywaniu
- trudności w pisaniu ze słuchu
- mylenie liter b-p, d-b, d-g, u-n, m-w, n-w (inwersja statyczna) s-z, dz-c, sz-s, o-a, l-l, e-e
- trudności w pisaniu wyrazów ze zmiękczeniami, dwuznakami, głoskami tracącymi dźwięczność
- opuszczanie drobnych elementów liter, gubienie liter, opuszczanie końcówek i części wyrazów
- błędy ortograficzne wynikające ze słabszej pamięci wzrokowej
- zniekształcanie graficznej strony pisma
- wolne tempo pisania
- trudności w różnicowaniu wyrazów podobnie brzmiących (np. bułka - półka);
- złe rozmieszczenie pracy pisemnej w przestrzeni;

Czytanie:

- wolne tempo, niepewne, „wymęczone”,
- błędy w czytaniu: zamiana liter, opuszczanie liter, zamiana brzmienia, nieprawidłowe odczytywanie całych wyrazów
- trudności we właściwej intonacji czytanej treści; zbyt niska koncentracja na technice obniża rozumienie czytanej treści
- rozpoznawanie napisów po cechach przypadkowych; zgadywanie
- opuszczanie linii lub odczytywanie jej ponownie, gubienie miejsca czytania;
- opuszczanie całego wiersza

- zmiana kolejności liter i wyrazów,
- przestawianie liter w wyrazie, co zmienia jego sens;
- niechęć do czytania, zwłaszcza głośnego
- trudności w dzieleniu dłuższych wyrazów na sylaby i syntezie sylab;
- trudności w wyszukaniu najistotniejszej myśli w tekście.

Choć dysleksja wydaje się być powszechna to jednak wciąż jej mechanizmy nie są do końca poznane, być może jedną z przyczyn tego stanu jest pomijanie w badaniach nad dysleksją zaburzeń widzenia, wynikających ze złej pracy soczewki oka (akomodacja oka) i braku współpracy pomiędzy obydwojema naszymi oczami (widzenie obuoczne).

Praca oka i fizjologia zaburzeń

Jak pracuje oko człowieka? Zdrowe, pozbawione wad i prawidłowo działające oko człowieka swobodnie pracuje w przypadku obserwacji przedmiotów położonych daleko tzn. min. 6 m. Jeżeli chcemy wyraźnie zobaczyć coś co jest bliżej nas oko musi zmienić swoją ogniskową (moc całego układu optycznego). Odbywa się to przy pomocy małych mięśni na obwodzie soczewki ocznej, które sprawiają, że staje się ona bardziej pękata, a co za tym idzie zwiększa się jej moc. Proces ten nazywamy akomodacją. Oczywiście im bliżej oka znajduje się punkt obserwacji tym większego wysiłku akomodacyjnego potrzebujemy, aby wyraźnie go zobaczyć. Ilość dioptrii, o które oko może zmienić swoją moc nazywa się amplitudą akomodacji i jest zmienna w trakcie życia. Oczywiście największa jest w wieku szkolnym i wynosi 12-18 dioptrii. Z akomodacją bardzo ściśle powiązana jest konwergencja tzn. zbieżne ustawienie osi patrzenia OP (oka prawego) i OL (oka lewego) w celu jednoczesnego obserwowania danego przedmiotu.

Jakie są najczęściej spotykane zaburzenia akomodacji?

Wykorzystanie zbyt małej części amplitudy akomodacji:

Pomimo potencjalnie dużej amplitudy oko wykorzystuje tylko niewielką jej część, zbyt małą aby swobodnie czytać lub pisać. Moc oka nie odpowiada odległości na jaką patrzymy i obraz powstaje niewyraźny.

Za małą sprawność (wytrzymałość) akomodacji:

Oko jest w stanie utworzyć ostry, wyraźny obraz, ale nie może go utrzymać przez dłuższy czas. Podczas częstej zmiany odległości na jaką patrzymy (blisko – daleko) po kilku cyklach akomodacja działa coraz wolniej, aż do zauważalnego zjawiska pogorszenia się ostrości zarówno daleko jak i blisko.

Nierówne akomodacje:

Podczas gdy jedno oko widzi wyraźnie drugie tworzy obraz zamazany ponieważ ustawia się na inną niż wymagana odległość. W skrajnych przypadkach prowadzi to do dwojenia obrazu.

Jak pomóc dziecku, które ma problemy z czytaniem i pisanem?

Jeśli tylko zauważymy u dziecka już w wieku przedszkolnym szczególnie niechęć do kolorowania, tzw. „wyjeżdżanie za linie”, częste mylenie liter podczas prób czytania, szybką rezygnację z czytania czy pisania - nie nazywajmy go leniuchem, czy flejtuchem - zgłośmy nasze spostrzeżenia

nauczycielowi, zapytajmy o poradę psychologa przedszkolnego, zgłoszmy się z dzieckiem do okulisty, który potrafi rozpoznać nie tylko wady wzroku ale również zaburzenia akomodacji oka i widzenia obuocznego lub do optyka okularowego (optometrysty), który również umie rozpoznać te zaburzenia.

Bardzo częstą przyczyną niechęci do nauki czytania i pisanie są wady wzroku lub zaburzenia akomodacji oka i zaburzenia widzenia obuocznego. Nie zawsze te zaburzenia idą w parze z wadą wzroku, często jest tak, że zdrowe oko źle widzi z powodu przemęczenia, czy niewłaściwej higieny życia. Zbyt częstego patrzenia w komputer, telewizor i wielogodzinne wpatrywanie się w drobny tekst. Problemy akomodacyjne oka i zaburzenia widzenia obuocznego to zjawisko bezbolesne (mięśnie soczewki nie są unerwione) i na tyle małouchwytnie, niestabilne, że dziecko nie potrafi o nim opowiedzieć! Dostrzega je i umie zakomunikować (porównując) dopiero podczas badania i ćwiczeń na fotelu optyka okularowego (optometrysty).

Jakie są przyczyny powstawania w/w zaburzeń?

- Nadmierna ilość działań wymagających pracy z bliska
- Stresy, napięcia
- Niewłaściwa higiena życia

Jak postępować w życiu codziennym, by nie dopuszczać do powstawania w/w zaburzeń?

- Jak najczęściej spoglądać w dal
- Robić częste, kilku minutowe przerwy (na spoglądanie w dal, odprężenie, gimnastykę) podczas pracy przy komputerze, oglądania telewizji, czytania gazet i książek
- Dbać o relaks
- Zdrowo się odżywiać (dieta bogata w świeże warzywa i owoce)
- Dbać o odpowiednią ilość snu

Ogólne przykłady ćwiczeń oka:

- Nawilżające: mruganie i ziewanie
- Odprężające: zasłanianie oczu dłońmi na kilka minut, tak by osiągnąć maksymalną ciemność
- Odprężające: obserwacja przedmiotów odległych (drzewa, dachy domów, chmury)
- Odprężające: „kąpiele” słoneczne
- Usprawniające: ruchy obrotowe ciała pobudzające mikrodrżania gałki ocznej
- Usprawniające: „rysowanie” palcem lub nosem ósemek w powietrzu (usprawniające pracę obu półkul mózgowych)

(oprac. red.)



Kiełkująca roślinka – zabawa ruchowa dla dzieci

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie, poprawiające koncentrację uwagi i usprawniające proces widzenia, przeznaczone dla grupy dzieci przedszkolnych oraz klas I-III jako przerwa śródlekcyjna, nie wymagająca dodatkowych materiałów. Dzieci, które noszą okulary powinny ściągnąć je do tej zabawy

1. Dzieci stają w kole chwytając się z ręce, „rozciągają” koło najbardziej jak się da i puszczać uścisk dłoni zostają na swoich miejscach
2. Osoba prowadząca zabawę mówi – „Wszystkie małe nasionka do ziemi” – dzieci kucają, chowając główki w ramionach, dłonie podparte o podłogę.
3. „Świeci słoneczko – czujecie jak rozgrzewają się Wam plecy..? A teraz uwaga zaczyna padać drobny wiosenny deszczyk. Nasionka czują, że chce im się rosnąć, ale jeszcze nie mogą. Trzyma je mocno łupinka.” – Dzieci próbują wstać, ale nie wolno im oderwać dłoni i stóp od podłogi, nie mogą też unosić w górę bioder. Próbują kilka razy – osoba prowadząca ocenia, kiedy należy przejść do następnego etapu.
4. „Nareszcie pęka łupinka i roślinka, POWOLUTKU się rodzi, ale łupinka jeszcze trochę ją trzyma – dłonie zostają na podłodze.” – Dzieci unoszą najpierw biodra w górę – dłonie lub palce dłoni zostają na podłożu. Osoba prowadząca liczy głośno do trzech (ważne jest by dzieci przez chwilę zastygły w tej pozycji) – naciągają, naprężają wtedy mocno mięśnie). Następnie pozwala dzieciom oderwać POWOLI dłonie od podłogi – Roślinka nadal rośnie – ale RAMIONA ZWISAJĄ.
5. „Palce dłoni suną po podłodze i nogach. Podnosząc się POWOLI palcami dotykacie stóp, końce palców próbują dosięgnąć podłogi, ale wy im nie pozwalacie i powoli wstajecie. Następnie przesuwacie je po tydkach, kolanach i udach – roślinka bardzo, bardzo chce wykiełkować – ale coś ją powstrzymuje.”
6. „Brawo! Wykiełkowaliście! Roślinka obudziła się do nowego życia i rozgląda się zdziwiona dookoła. Stoicie w miejscu obracając głowę spoglądacie na boki” – Dzieci kilka razy spoglądają na boki (w lewo..., w prawo..., lewo..., prawo...)
7. „Spogląda też w górę na słońce, ale, ale... ono jest wysoko nad jej głową, prawie z tyłu głowy. Pamiętajcie roślinkę trzymają korzenie – nie wolno się obracać. Stoicie w miejscu” – dzieci zadzierają głowy wysoko do góry – „A teraz roślinka spogląda w dół na ziemię z której wyrosła, ogląda swoje korzenie, patrzy na samą siebie – patrzycie na swoje stopy, kolana, brzuch, przesuwacie wzrok wyżej... a może uda wam się zobaczyć też szyję...” – dzieci spoglądają w dół, broda jak najbliżej klatki piersiowej.
8. „Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Wieje lekki wiaterek – gałązki (wasze ręce) ruszają się na boki” – dzieci wykonują swobodne skręty tułowia. Obracają się całym tułowiem, nogi stoją w miejscu, podczas skrętów jedna z pięt może się unosić. (Jeśli chcesz sprawdzić jak to ćwiczenie wpływa na wzrok – zamknij oczy i dotknij dwoma palcami jednego oka – czujesz jakie wykonuje ono ruchy podczas skrętów tułowia? Te ruchy potęgują m.in. ruch migawkowy w oku dzięki któremu prawidłowo widzimy)
9. „O! Zobaczcie przyleciał mały motylek i macha skrzydełkami przed waszymi oczami – „rysując” w powietrzu najpierw małe, a potem coraz większe ósemki.” – dzieci wyciągają przed siebie jedną z dłoni i palcem wskazującym „rysują” w powietrzu ósemki. – „Obserwuj go uważnie!” – ważne jest aby dzieci wodziły wzrokiem za swoim palcem
10. „A teraz zobaczcie przyleciał drugi mały motylek”. – zmiana ręki.
11. „Roślinka też chciałaby być motylkiem.” – Ręce opadają swobodnie. – „Mrugajcie szybko powiekami.” Liczy do pięciu, sześciu... – Motylek odleciał!
12. „Roślince bardzo spodobały się ósemki i chciałaby je narysować – wyobraziła sobie, że na jej nosie przymocowana jest magiczna, tęczowa kredka – zamknijcie oczy i spróbujcie nosem POWOLI rysować kolorowe ósemki”
13. „Nadeszła noc – robimy z dłoni małą budkę (palce razem lekko ugięte) i zakrywamy nimi oczy, tak by palce obu dłoni krzyżowały się na czole (nie uciskamy nimi oczu!!! ale ważne jest by przed oczami było naprawdę ciemno) - głęboko oddychając. Nie dociskamy dłoni do oczu. Wdech przez nos... Wydech buzią... Wdech przez nos..... Wydech buzią... (4, 6 razy). Nakrywając dłońmi oczy pozwalamy im w pełni odprężyć się.
14. Roślinka się budzi - dzieci mogą swobodnie przeciągać się i ziewać. Koniec zabawy. (Ziewanie nawilża oczy i dotlenia mózg.

BIOS

(cz.1)

co ma wspólnego styl życia i uczenie się?

Edukacja formalna nakłada się na cały okres kształtowania się tożsamości człowieka oraz jego dojrzewanie biologiczne. Rozwój biologiczny jest zawsze priorytetem dla organizmu, a rozwojowe okresy krytyczne i neuronalne porządki w mózgu ucznia występują bez względu na obowiązki szkolne. O tym jak przebiega edukacja decyduje także BIOS. Niestety w szkole faworyzuje się umysł człowieka, a eliminuje z człowieka jego biologię (mimo, że się o niej na lekcjach uczymy!). Upraszczając nieco, ale jednak zgodnie z prawdą można powiedzieć, że istota ludzka to organizm plus funkcjonujący mózg, którego produktem jest świadomość, a zwłaszcza samoświadomość – fundamentalny stan psychiczny, który cechuje (prawdopodobnie) tylko homo sapiens.

Ale i świadomością rządzi biologia i zasada homeostazy. Wystarczy mały uraz lub guz w płacie czołowym mózgu, aby zmienić osobowość człowieka. Stres i chroniczne zmęczenie/brak snu, zaburzenia hormonalne, brak określonej proporcji makro i mikro elementów wywołują depresję (choroba naszych czasów!). Kiedy mózg „pracuje inaczej” – efektem mogą być choroby psychiczne, ADHD, autyzm, zespół Aspergera... Panuje duża arogancja w temacie, że odpowiednie (oczekiwane) funkcjonowanie człowieka zależy od jego woli (chęci, motywacji).

Co to jest BIOS?

Bios to termin najczęściej kojarzony z komputerami (BIOS- Basic Input/Output System – podstawowy system wejścia-wyjścia; zapisany w pamięci stałej zestaw podstawowych procedur pośredniczących pomiędzy systemem operacyjnym, a sprzętem. Wystarczy wpisać hasło do komputera i sprawdzić. Może to znak naszych czasów, że na 140 milionów wyników – tylko kilka podaje skojarzenie „życiem”, a to właśnie oznacza z greckiego słowo „bios”, który to termin jest budulcem pojęcia **biologia** (z gr. βίος (bios) - życie i λόγος (logos) słowo, nauka).

Komputerowy BIOS tłumaczony przez fachowców działa następująco: za każdym razem, gdy włączasz komputer stacjonarny lub przenośny, uruchamia się automatycznie. Sprawdza zainstalowane podzespoły sprzętowe i przygotowuje je wstępnie do działania. Czynność tę nazywamy inicjalizowaniem sprzętu. Dopiero potem następuje rozruch systemu operacyjnego. Jeśli uda ci się dobrać właściwe ustawienia BIOS-u, cały komputer może działać wydajniej, stabilniej i oszczędniej.

BIOS człowieka ma swoje korzenie w ekologicznym ujęciu człowieka. Rozpatrywanie człowieka z perspektywy ekologicznej służy temu, by określić jakie warunki wpływają na funkcjonowanie człowieka jako elementu przyrody. Ekologia człowieka jako nauka o zależnościach między ekosystemami przygląda się właśnie warunkom wpływającym korzystnie i niekorzystnie na homo sapiens.

Przypominamy przy okazji: ekologia nie jest nauką o ochronie środowiska - tym zajmuje się sozologia.

Ekologia człowieka stawia człowieka w łańcuchu zależności, do których zalicza wpływy przyrodnicze, ale też społecznie i inne. Nauka ta przypomina nam, że nie jesteśmy bytami oderwanymi od otoczenia, nie da się także odseparować funkcjonowania naszych zdolności poznawczych od wspomnianych warunków. I tu właśnie znajduje się punkt, który nas interesuje. Jeśli pomyślimy o naszym umyśle i zmysłach – składowych niezbędnych do uczenia się - w kontekście urządzenia - to potrzebujemy dbałości o BIOS, aby „nasz komputer” dobrze działał. A więc pojawia się pytanie: co to znaczy dobrze działać? Dobrze, czyli sprawnie, efektywnie, wykorzystując tyle energii ile jest potrzebne do wykonania danego zadania, tak aby system się „nie przegrzał”, tak aby pozwalał na korzystanie z udogodnień i ułatwień. Całkowicie naturalne jest, że chcemy uczyć się na podobnych zasadach. Chcemy aby proces ten odbywał się jak najmniejszym kosztem, przy minimalnym wysiłku i zapewniając trwale efekty. Prawidłowe zarządzanie energią (fizyczna zasada zachowania energii) to coś powszechnego w świecie przyrody, jest korzystne i uzasadnione chęcią stwarzania sobie najlepszych warunków do egzystowania.

Jesteśmy częścią natury. Działanie naszego ciała/umysłu ma swoje korzenie w rodowodzie ssaczym i nawet jeśli (siłą woli, intelektem) będziemy chcieli oderwać się od tego pochodzenia, ujawni się ono w każdej sytuacji, gdy na pierwsze miejsce wysuną się niezaspokojone fundamentalne potrzeby. Każdy organizm – niezależnie od wieku, potrzebuje, aby zadbać o podstawowe warunki istnienia. W przeciwnym razie grozi zaburzenie pracy systemu, awarie lub jego wyłączenie (od utraty przytomności do asystolii).

Stres zawsze zaburza naszą równowagę. Każdy bodziec wywołuje reakcję. Niekiedy ta reakcja jest tak silna, że destabilizuje nasze funkcjonowanie, czasem reagujemy tylko drobnym „wytrąceniem” - wszystko zależy

od stanu wyjściowego naszego organizmu (kondycji), natężenia bodźca oraz predyspozycji indywidualnych. Ale frustracje i deprywacje w zakresie czynników fizjologicznych zawsze wywołują niekorzystną reakcję (chyba, że mamy stopień panowania nad ciałem jak mnisi buddyjscy!). Gdy jest nam zbyt zimno, głodno, ciasno, czujemy się przytłoczeni, zagrożeni... odczuwamy niepokój, włączają się instynktowne mechanizmy organizmu działające na rzecz przywrócenia homeostazy, inne sprawy, nawet Wielkie Dzieła Szekspira, mają dla nas znaczenie marginalne. (Uwaga - dotyczy to zarówno uczniów, jak i nauczycieli!)

Homeostaza to inaczej równowaga - to podstawowy standard funkcjonowania natury. Dalej zostaną opisane różne parametry funkcjonowania człowieka wraz z ich potencjalnym wpływem na sytuację szkolną człowieka. Oczywiście z racji objętości tego materiału opisy nie wyczerpują tematu.

● **ODDYCHANIE.** W zachowaniu równowagi ważne są proporcje między tlenem, a dwutlenkiem węgla, szybkość oddychania, długość wdechu i wydechu, głębokość oddychania, użycie odpowiednich mięśni oddechowych. Gdy oddychamy za szybko lub nieprawidłowo (krótkie szybkie wdechy, wdech dłuższy niż wydech - to częsty objaw zdenerwowania grozi nam hiperwentylacja. Zbyt dużo tlenu w organizmie nie jest korzystne i może prowadzić do zasadowicy (zaburzenia równowagi kwasowo- zasadowej). Objawiać się może drętwieniem, mrowieniem, bólami głowy, kłatki piersiowej, zwiększeniem nerwowości i ośpieniem, niekiedy doprowadza do omdlenia. Z hiperwentylacją możemy spotkać się u uczniów przed klasówką, pod tablicą i w innych stresujących sytuacjach. W życiu codziennym ratownicy medyczni spotykają się z przetlenowaniem podczas rodzinnych awantur!

○ **PULS-TĘTNO.** Prawidłowy puls mierzony w spoczynku powinien wahać się 70-75 na minutę u dorosłych, ok. 85/min młodzieży i ok.100/min u dzieci. Patologicznie wolny puls, czyli bradykardia (poniżej 60 uderzeń na minutę) zdarza się przy poważnych jednostkach chorobowych lub po zażyciu betablokerów. W szkole możemy się spotkać z taką sytuacją, u dzieci z zaawansowaną fobią szkolną. Lęk szkolny na wczesnym etapie podwyższa tętno, gdy wyczerpują się możliwości kompensacyjne organizmu lub gdy lęk jest wywołany w sposób gwałtowny może dojść do bradykardii i nawet omdlenia. Sytuacja ta wymaga natychmiastowego wezwania pomocy medycznej! Przeciwnie - puls przyspiesza, gdy podejmujemy wysiłek lub gdy jesteśmy w sytuacji emocjonującej. Do pewnego momentu, gdy jest to potrzebne, ciało działa „w przyspieszeniu”, ale na dłuższą metę jest to stan niekorzystny fizjologicznie. Uderzenia serca powyżej 100 na minutę to objaw tachykardii. Tachykardia może wywołana wysiłkiem fizycznym - do pewnego momentu nie jest groźna. Powodem może także: wysiłek ponad nasze możliwości, zdenerwowanie, gorączka, używki, narkotyki, ale też nadczynność tarczycy, zawał lub inne postaci choroby niedokrwiennej serca, niewydolność oddechowa, reakcja anafilaktyczna, przyjmowanie leków zawierających w składzie: atropinę, efedrynę lub pseudoefedrynę, niedocukrzenie, odwodnienie, niedobór magnezu, wapnia lub potasu...

○ **CIŚNIENIE KRWI.** Badane ciśnieniomierzem, daje wynik w postaci dwóch liczb - prawidłowy RR 120/80. Skrót RR wziął się od wynalazcy pierwszego aparatu do mierzenia ciśnienia Włocha - Riva Rocci. Pierwsza wartość mówi o tym co dzieje się z krwią podczas skurczu komór serca - wtedy krew pompowana jest „do tętnic”; druga wartość opisuje rozkurcz - przepływ krwi z przedsionków serca do jego komór. Gdy ciśnienie jest za wysokie istnieje zagrożenie poważnymi uszkodzeniami (m.in udar), gdy jest za niskie zagraża niedotlenienie i asystolia. Niskie ciśnienie (wg WHO poniżej 100/60 mmHg u kobiet i mniej niż 110/70 mmHg u mężczyzn.) choć jest mniej groźne od nadciśnienia, ale potrafi utrudnić mocno życie. Daje się we znaki przy wstawaniu (trudności ze wstawaniem, mroczki przed oczami, omdlenia), daje uczucie permanentnego zmęczenia, może być przyczyną bólów głowy, braku koncentracji, uczucia pustki w głowie. Często w wieku dorastania u dziewcząt.

● **TEMPERATURA.** Temperatura podwyższona i wysoka nie jest korzystna. Zbyt niska temperatura (zwana hipotermią) określana jest w medycynie jako korzystniejsza, ale dotyczy to sytuacji ekstremalnych i odnosi się do wypadków, opisujących ratowanie osób zamrożonych, czy topielców. Zbyt niska temperatura ciała świadczyć może o zaburzeniach krążenia, może wskazywać na niedożywienie, często łączona jest z anoreksją. Wysoka temperatura (stan podgorączkowy, gorączka) to czas w którym dla organizmu priorytetowe jest odpoczynek, sen i uruchomienie

mechanizmów wychładzających. Nie jest korzystne wtedy przekarmianie, ani podejmowanie działań intelektualnych! Temperatura organizmu człowieka może wzrosnąć nie tylko z powodu infekcji, przyczyną mogą być także: emocjonujące sytuacje, brak snu, zbyt duszne pomieszczenia, odwadnienie.

● **CUKIER.** Na ogół dopóki cukrzyca nie dotyczy nas lub kogoś z bliskich, rzadko kiedy koncentrujemy się na poziomie cukru w naszej krwi. Tymczasem jest to istotny czynnik wpływający na koncentrację. Dotyczy nie tylko dorosłych, ale w coraz większej liczbie dzieci i młodzieży. Przesiewowe badania wskazują, że zagrożenie cukrzycą wynika z siedzącego trybu życia, nieprawidłowej diety, mogą być związane z obciążeniami genetycznymi i niezdrowym trybem życia. Objawy podstawowe cukrzycy to: ciągłe zmęczenie (bez zmian po okresach wypoczynku); nadmierne pragnienie, senność, osłabienie, chudnięcie; poocenie, poddenerwowanie, brak koncentracji, uczucie głodu, a nawet czasem objawy psychotyczne. Diagnoza w kierunku cukrzycy nie jest skomplikowana, zaniebdanie tej choroby przyczynia się do poważnych konsekwencji zdrowotnych i życiowych i utrudnia uczenie się.

W 1700 roku spożycie cukru wynosiło 2 kg na osobę rocznie; w 1800 r. już 10 kg na osobę rocznie. W roku 1950: spożycie cukru utrzymuje się na poziomie 40 kg na osobę rocznie. W roku 2000 - spożycie cukru przekracza 70 kg na osobę rocznie. Niewłaściwe odżywianie jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, którą to zaczyna się diagnozować już u małych dzieci. Nadmiar cukru wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu nerwowego i przebieg procesów poznawczych.

Film o tym jak cukier wpływa na mózg
<https://www.youtube.com/watch?v=IEXBxjQREo>

● **KWASOWOŚĆ.** Równowaga kwasowo-zasadowa czyli pH krwi. Często zastanawiamy się czy mamy pecha czy nie... a właściwie powinniśmy zadać sobie pytanie - czy mamy właściwe pH? Nie ma potrzeby zgłębiać meandrów fizyko-chemicznych powstawania kwasowości. Aby świadomie dbać o zdrowie wystarczy wiedza, że prawidłowy przebieg procesów życiowych wymaga prawidłowej proporcji kationów i anionów w płynach ustrojowych. Odchylenia w pH krwi mogą prowadzić do chorób, a nawet do śmierci. Niebezpieczne dla organizmu zachwianie równowagi krwi występuje przy pH mniejszym niż 7,35 i większym niż 7,45. Prawidłowe wskaźniki utrzymują się między 7,35-7,45 i są możliwe do zbadania w laboratorium, gdy oddajemy moczkę do analizy, lub po oddaniu krwi do badania gazometrii lub badania z żywej kropli. Dla zwykłej orientacji można zbadać moczkę przy pomocy specjalnych papierków lakmusowych kupowanych w aptece. Istotne jest by miały stosunkowo dużą dokładność - najlepiej 0,1 - 0,2 stopnia.

Jak sprawdzić zakwaszenie organizmu i wiele innych informacji na temat diety
<http://www.akademiiawitalnosci.pl/jak-sprawdzic-zakwaszenie-organizmu/>.

Dla nauczyciela wiedza o kwasowości jest ważna. Warto obserwować uczniów wiecznie przemęczonych, apatycznych, drażliwych, często chorujących. Przyczyny mogą tkwić w niedosypianiu (większość współczesnych dzieci śpi zbyt krótko!), mało ruchu (znak naszych czasów!); duży poziom stresu (i w życiu i w szkole!); zła dieta (nadmiar cukru!)...

Odejdźcie od naturalnego stylu życia, związanego z rytmem dnia i nocy, dzięki możliwości korzystania ze sztucznego oświetlenia spowodowała, że współcześnie obok zaburzonego procesu homeostatycznego u wielu osób dochodzi również do destabilizacji lub osłabienia rytmu okołodobowego. Z tego powodu zaburzenia snu należą obecnie do najczęstszych dolegliwości zdrowotnych ludności, a konieczność ich badania i leczenia doprowadziła do powstania nowego działu medycyny, który nazywamy somnologią, albo medycyną snu.

Zapraszam Państwa teraz do Działu Innowacji w Ministerstwie Dobrej Edukacji.

Zadanie dla Was:

Astronauta mają takie powiedzenie: w kosmosie nie ma takiego problemu, którego nie można pogorszyć. Korzystając z danych, które są w artykule powyżej i innych, o których wiecie z innych źródeł - proszę pomyśleć teraz o naszym ludzkim BIO-sie i wymienić 5 czynników, które mogą tę sytuację pogorszyć jeszcze bardziej?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(cd. w następnym numerze)

Zuzanna Taraszkiewicz

Koronawirus. Covid-19. Stan zagrożenia epidemicznego. Zamknięte żłobki, przedszkola, szkoły, uniwersytety. I jakby tego było mało, to i my teraz pracujemy z domu. Koronawirus na pierwszych stronach gazet. W headlinesach wszelkich mediów. Instagram, Twitter, Facebook. Leje się nawet z kranu. Znajomi z innych części globalnej wioski przestrzegają „Zostańcie w domu!” Koniec świata!

Reportaż z pola walki z koronawirusem

Myję ręce po raz któryś z kolei. „Mamo! A co to jest koronawirus?”. „Ale super! Nie muszę iść do szkoły!”, „A mogę pójść do Waldka pograć w piłkę?”. O rany, teściowa dzwoni... „Maniek! Zrób coś z tymi bliźniakami!”, „Mamo, nie chce, żeby babcia umarła...”, „Mamo, co teraz z nami będzie?” ...

Najzwyczajniej w świecie mózg mi się lasuje, przerażenie chwyta za gardło. Mnie, starą wyjadaczkę, kobietę na kryzys. Dzieci. Widzę ich twarze, oczy, ramiona. Słyszę ich głosy i chwilami wydaje mi się, że również ich myśli. Czuję ich dotyk. Widzę, słyszę, czuje znaki zapytania wszelkich rozmiarów, niepewność w stu odcieniach, strach. Konia z rzędem za psychologa! Teraz i natychmiast! Pliiizzz!

Ciemnieje mi w oczach, kłuje w piersiach.
Czy ja mam zawał?! Oddychaj, kochana, oddychaj.
Wdech, głęboki, przez nos 1... 2... 3... i wydech ustami
1... 2... 3... 4... 5...
Aż ci się brzuch do krzyża przyklei. I jeszcze raz. I jeszcze.
Pomaga. Powracam do zdrowych zmysłów.

Szukam porady w Internecie. Jak z nimi rozmawiać? Co im powiedzieć? Jakich słów użyć? Jak żyć normalnie w tej wyjątkowej sytuacji? Na FB stronie kompetentnej instytucji piszą: „Jeśli dziecko jest wyraźnie zainteresowane (...) lub wręcz zaniepokojone (...) należy mu się odpowiednie do wieku i możliwości wyjaśnienie.” A jeśli nie jest? I co znaczy odpowiednie? „Informacje należy selekcjonować i przekazywać spokojnie tak, by nie podsycać poczucia niepokoju”. Skąd mam wiedzieć, co jest prawdą, a co fake newsem?!

Na stronie UNICEF-u znajduję zrozumienie i troskę o dobrostan dzieci oraz osiem praktycznych wskazówek, jak rozmawiać z moimi dziećmi o zaistniałej – przynajmniej to bez ogródek – nienormalnej sytuacji.

Gapię się bezmyślnie w okno. Mój uspokojony mózg obrabia dane. Zaraz, zaraz... Jak to było w tym filmie Życie jest piękne (wł. La vita è bella), Roberta Benigniego chyba? W sytuacji ekstremalnego zagrożenia Guido wymyślił dla swojego synka grę. A może byśmy tak i my zagrali?

Bo mamy zagrożenie epidemiczne. Na dodatek niewidzialne. Wirus czyha, wirus nie śpi. Bo gra, jak każda inna, ma swój koniec. Tak samo skończy się epidemia, a z nią stan epidemiczny, który zresztą wyraźnie określa reguły gry.

Nakrywam do kolacji. „Dzieciaki! Maniek! Myjcie ręce! Do stołu!”

Przy kompie odważam się na coming out z moim szalonym pomysłem:

— Słuchajcie, a co było gdybyśmy tak zagrali wszyscy w nową grę? Covid-19 Pokonajmy koronawirusa?

Bliźniakom błyszczą oczy. Idzie w ruch papier, ołówki, kredki świecowe, laptopy.

Wspólnie ustalamy reguły gry. „Mamo, a czy możemy nazwać tę grę inaczej? Bo wiesz, my z Waldkiem gramy na kompie.” „Oczywiście, że możemy”. Kaśka rysuje plansze. Bliźniaki kłócą się o punktowanie. „Mamo, ale to niesprawiedliwe! Ja nie umiem jeszcze liczyć!” Słusznie... „To może użyjemy odcisku łapy Suni albo Kici, zrobimy pieczętkę z ziemniaka i zamiast punktów będziemy dawać łapki?” „Genialne, high five!” „Agdybyśmy tak zaprosili do gry babcię Danusię? Przecież ona ma Skype’a w tym kieleckim!”, „A ciocię Marysię z Mediolanu”. „A jakie będą nagrody?”, „A ja będę prowadzić kronikę!”

• • •

Burza mózgów trwa do późnej nocy. Nawet Maniek dał się zaangażować fundując własną nagrodę specjalną. Nie będzie przegranych, tylko sami zwycięzcy.

Wyobrażając sobie wielkie finalne święto, od kilku dni po raz pierwszy wzdycham z ulgą i zasypiam na ramieniu pochrapującego już Mańka.

W morzu mądrych i dobrych porad, nakazów i przykazałów życzę Wam, byście zaufali kreatywności i mądrości własnej i Waszych ukochanych.

Dobrej zabawy w familijny, mimo wszystko radosny reality show.

Elżbieta Ceglarska (Varese, Włochy)

Standardy higieny psychicznej i zdrowia psychicznego

Do zadań wszystkich nauczycieli należy budowanie przestrzeni rozwoju w szkole (zgodnie z celem edukacji), ale zespół psychologiczno-pedagogiczny winien stanąć na straży standardów higieny psychicznej i zdrowia psychicznego społeczności szkolnej.

Profilaktyka pierwszego stopnia

Na tym poziomie prowadzone są działania minimalizujące prawdopodobieństwo wystąpienia problemów natury psychicznej poprzez monitorowanie i eliminowanie niekorzystnych czy szkodliwych elementów w środowisku szkolnym, które przyczyniają się do osłabienia zasobów psychofizycznych ludzi w szkole, na przykład na tym poziomie można:

1. Wprowadzić obowiązkową zasadę „szkoła wolna od przemocy”, która dotyczy uczniów, nauczycieli i rodziców. Wyjaśniać i uważliwiać na to, że przemoc ma charakter fizyczny i emocjonalny, wyraźny i subtelny, ale zawsze wywołuje dewastację psychiczną,
2. Nauczyć uczniów technik relaksacji (np. na lekcjach wychowania fizycznego).
3. Udostępnić strefy ciszy w czasie przerwy (mobilne miejsca ciszy, np. biblioteki czy sale gimnastyczne, albo wybrany korytarz w szkole), gdzie uczniowie mogą odpocząć z dala od hałasu.
4. Wprowadzić warsztaty „na start” roku szkolnego dla uczniów - warsztaty z uczenia się, będące jednocześnie przestrzenią do integracji klasy, wypracowaniem kontraktów funkcjonalnych, opanowaniem różnych kompetencji kluczowych (w tym komunikacji, współpracy itd.).
5. Diagnostować szkołę pod kątem przeładowania sensorycznego i zminimalizować stymulację sensoryczną w pomieszczeniach szkolnych: nadmiar dekoracji, wywieszonych/wystawionych środków dydaktycznych, światło, kolory.
6. Prowadzenie aktywnej polityki informacyjnej na rzecz uważliwania jak styl życia ma wpływ na kondycję psychofizyczną człowieka, w tym na obniżanie nastroju, problemy w koncentracji uwagi i ogólnie zdrowie,
7. Budowanie przestrzeni rozwoju człowieka w szkole (wspieranie zdolności i talentów uczniów, doradztwo edukacyjno-rozwojowe, zajęcia indywidualne i grupowe we współpracy z PPP, ośrodkami kultury, biblioteką pedagogiczną i ośrodkami doskonalenia nauczycieli, itd.),
8. Wprowadzić obowiązkowe badania przesiewowe w klasach 1-3 w celu profilaktyki trudności szkolnych i nawarstwiania się problemów w uczeniu się i zachowaniu,
9. Uważliwić nauczycieli i rodziców na przejawy różnic indywidualnych w zakresie biostruktur (które są neurotypowe) i odróżnienie ich od zakłóceń i zaburzeń rozwojowych.

Profilaktyka drugiego stopnia

To działania skoncentrowane na niesieniu odpowiedniego wsparcia edukacyjnego, pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym dostosowanie wymagań edukacyjnych dla uczniów ze zdiagnozowanymi problemami rozwojowymi, chorobami somatycznymi, przewlekłymi, neurologicznymi, z niepowodzeniami edukacyjnymi w sytuacji kryzysowych lub traumatycznych czy z trudnych środowisk oraz dla uczniów zdolnych.

Wydaje się, że ten drugi obszar – profilaktyka drugiego stopnia, jest dość dobrze rozpoznany i opisany, a zasady i procedury są znane lub dostępne. Bardziej zaniechany jest obszar profilaktyki pierwszego stopnia, a zwłaszcza wczesna diagnoza zakłóceń i zaburzeń rozwojowych, profilaktyka trudności szkolnych i zachowania. Nawarstwiające się problemy wybuchają na ogół w klasie IV, kiedy – w wielu przypadkach, jest to o kilka lat za późno. Zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę ponoszone koszty psycho-emocjonalne dziecka.

Zatem psycholog szkolny powinien uważliwić nauczycieli i rodziców uczniów na obserwację zachowań dzieci, które mogą stać się podstawą do konsultacji ze specjalistami i pogłębionej diagnostyki.

Poniżej lista najczęściej obserwowanych problemów u dzieci, które wymagają dalszego specjalistycznego wsparcia:

1. Nadmierna lęklivość; nadwrażliwość sensoryczna (na zapachy, dźwięki, dotyk); nieustanne wiercenie się; wysuwanie języka podczas pisania; przekręcanie kartki, zeszytu podczas pisania czy rysowania; „dziwne siedzenie” (okręcanie nóg wokół krzesła, siedzenie na podkulonych nogach); podpieranie głowy podczas pisania (lub niemal pokładanie głowy na blacie ławki), ogólna niezręczność (przewracanie się „o powietrze”, na zajęciach ruchowych i sportowych), gubienie rzeczy, dezorientacja, brak umiejętności planowania czynności – konsultacje ze specjalistą Integracji Sensorycznej.
2. Obniżony poziom graficzny pisma, nie trzymanie się w liniaturze, „dziwne” trzymanie nożyczek (ręka trzyma nożyczki od dołu); brak poprawnego chwytu pisarskiego, męczliwość ręki podczas pisania, rysowania - konsultacje ze specjalistą Integracji Sensorycznej i terapii ręki.
3. Brak koncentracji uwagi, stałe rozproszenie, smutek, zmęczenie - konsultacje ze specjalistą Integracji Sensorycznej, lekarzem endokrynologiem dla wykluczenia zaburzeń pracy tarczycy, psychologiem, lekarzem psychiatrą.
4. Problemy z nauką czytania, mrużenie oczu podczas czytania (tekst „blikuje”), widzenie podwójne, zawroty głowy podczas przepisywania z tablicy do zeszytu - konsultacje ze specjalistą ds. dysleksji, okulistą-strabologiem.
5. Ograniczony kontakt słowny dziecka z innymi lub brak kontaktu w szkole, wycofanie się, objawy lęku, paniki – kontakt z psychologiem, specjalistą ds. mutyzmu wybiórczego.
6. Zaburzenia mowy: dyslalia (nieprawidłowe wymawianie spółgłosek), afazja, gielkot (zaburzenie płynności mówienia) i jąkanie – konsultacje: logopeda, neurolog, badanie słuchu.
7. Ataki paniki, objawy nerwicowe, tiki – konsultacje: psycholog (kryzys rozwojowy, mobbing, uraz psychiczny), psychiatrą.
8. Zachowania opozycyjno-buntownicze – konsultacje: psycholog, neurolog,
9. Nagłe pogorszenie się zachowania dziecka, nagłe obniżenie wyników edukacyjnych – konsultacje: psycholog (kryzys rozwojowy, mobbing, uraz psychiczny, sytuacja kryzysowa w rodzinie), neurolog (epilepsja), lekarz endokrynolog dla wykluczenia zaburzeń pracy tarczycy, lekarz pediatra dla wykluczenia objawów cukrzycy.

10. Znaczne obniżenie nastroju, smutek, objawy depresji, próby samobójcze, samouszkodzenia ciała, rozdawanie rzeczy, mówienie o beznadziejności życia, pisanie listów pożegnalnych – natychmiastowa pomoc medyczna, konsultacje u psychiatry!

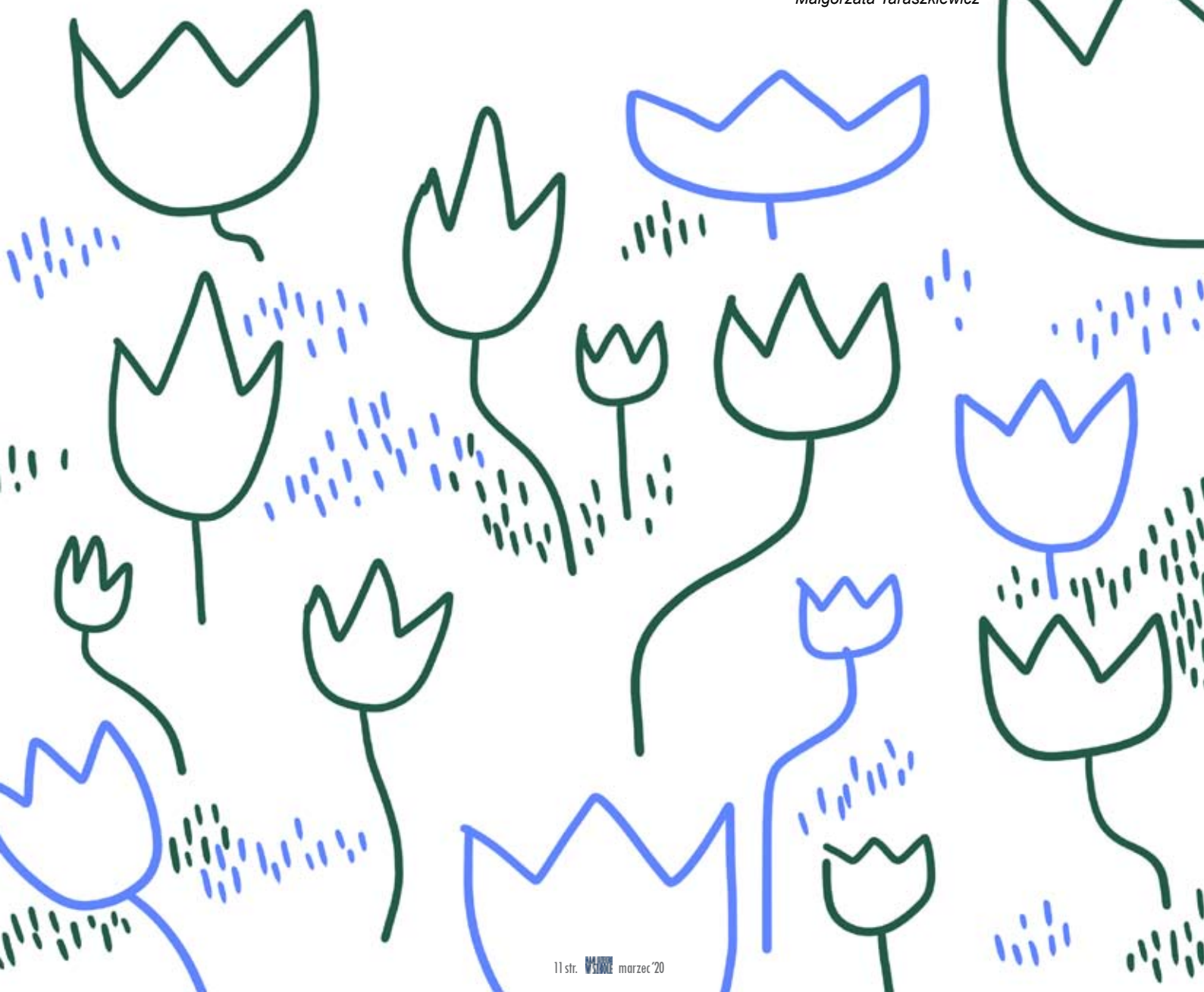
Zakończenie

Można snuć długą listę „nie-da-się-tego-zrobić”... albo odpowiednio stanowczo postawić pytanie JAK TO ZROBIĆ? ... i zrobić.

Literatura cytowana i wybrana:

1. Aron E., *Wysoko wrażliwe dziecko*. GWP, 2018.
2. Bogdanowicz M., *Ryzyko dysleksji problem i diagnozowanie*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia. 2002.
3. Cybulska R., Derewiana H., Kacprzak A., Pęczek K., *Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego*, ORE, 2017.
4. Dąbrowski K.: *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: PWN, 1985
5. Nowak P.F., *Postawy nauczycieli wychowania fizycznego wobec edukacji zdrowotnej*, Difin, 2019,
6. Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostażewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): *Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów*. Projekt statutowy IPiN
7. Olechowska A., *Specjalne potrzeby edukacyjne* PWN, 2016.
8. Pyżalski J. *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] Pyżalski J., Mrecz D. (red.) Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiedzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem, Impuls, 2010.
9. Schulte-Markwort M. *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*. Wyd. Dobra Literatura, 2018.
10. Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., *NeuroBox – programy rozwojowe dla przedszkoli i szkół*. Grupa Edukacyjna 21, 2018a
11. Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., *Przestrzeń szkoły. Inspiracje do kreowania szkoły jako miejsca integracji międzyludzkiej, uczenia się i rozwoju*. Grupa Edukacyjna 21, 2018b. (do pobrania na stronie <http://grupa-edukacyjna-21.mozello.pl> Zakładka: Neurobox i materiały do pobrania).
12. Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., *Przewodnik rozwoju dziecka. Dla nauczycieli i rodziców dzieci w wieku 5-10 lat*. Grupa Edukacyjna 21, 2019.
13. Taraszkiewicz M. *Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić?*, Wyd. Dobra Literatura 2019.
14. Taraszkiewicz M. *PO-MOC ku równowadze. Mały atlas zdrowia psychicznego*, Wyd. Dobra Literatura 2019.
15. Tucholska S. *Wypalenie zawodowe nauczycieli* KUL, 2010.
16. Wojdyła E., *Organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w systemie oświaty w świetle zmian prawnych i finansowych*, ORE, 2018.
17. *Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wyrywania zaburzeń psychicznych, w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Materiały dydaktyczne*. Prometrix Akademia Zarządzania, 2017.
18. Materiały ze strony Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej SI.
19. Materiały ze strony Polskiego Towarzystwa Mutyzmu Wybiórczego.
20. Materiały z kampanii „Zobacz, znikam”, 2016.

Małgorzata Taraszkiewicz



Czy wyrządzamy krzywdę swoim dzieciom, starając się za bardzo?

Jesteśmy przemęczeni. Zmartwieni. Puści. Nasze domy nadają się do katalogów reklamowych, starannie dobieramy jedzenie i wino, ale podejście do dzieciństwa coraz bardziej przypomina wyścig zbrojeń po osiągnięcia. Czy możemy w takim razie powiedzieć, że wiemy z naszymi dziećmi „dobre życie”?

Co możemy zrobić, aby przybliżyć dzieciom pojęcie trudności życiowych i pomóc im w budowaniu wytrzymałości, która będzie im potrzebna, aby mogli spełniać się w dorosłym życiu. Możemy im pomóc budować siłę.

Wzmacnianie odporności psychicznej u dzieci

Odporność to umiejętność wracania do pionu po potknięciu. Ona daje nam siłę do dalszego działania. Mądrości i porady dotyczące budowania odporności u dzieci można znaleźć w licznych źródłach obejmujących różne dziedziny: od medycyny, psychologii i socjologii po mentoring młodzieży, przez religię i duchowość aż po literaturę piękną.

Oto kilka przykładów... Dobrze zacząć od publikacji wykładowcy psychologii z Uniwersytetu Stanforda Carol Dweck, która stworzyła pojęcie i praktykę „rozwojowego sposobu myślenia” (...). Dweck skupia się na zmięczeniu „nastawienia na stałość”, które powstaje w wyniku chwaleń dzieci za ich mądrość, co skutkuje tym, że unikają one trudniejszych wyzwań w obawie, że osiągną wyniki zaprzeczające nadanej im etykietce „mądry”. Pokazuje nam, by uczyć dzieci, że to ich starania (coś, na co mają wpływ), a nie wrodzony poziom inteligencji (coś, nad czym nie mają kontroli), prowadzą do zdobywania kolejnych osiągnięć. Mantra, która wspiera rozwojowy sposób myślenia, to „kontynuuj, próbuj i ucz się poprzez wysiłek, który zaprowadzi cię tam, gdzie chcesz być”. Dweck w pewnym sensie uczy odporności w procesie edukacji.

Autorka bestsellerów z listy „New York Times”, naukowiec i uwielbiana mówczyni Brené Brown mówi właśnie to, co myślę na temat odporności charakteru. W ostatnich latach poprzez swoje inspirujące prace, takie jak Dary niedoskonałości. *Jak przestać się przejmować tym, kim powinniśmy być, i zaakceptować to, kim jesteśmy czy Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i jak przewodzimy*, Brown stała się silnym głosem narodu w tematach, które dla większości z nas są trudne do poruszenia: wrażliwość, niedoskonałość i wstyd. Właśnie w tych emocjach się kisimy, kiedy coś pójdzie źle lub gdy spodziewamy się negatywnych efektów. Dokładnie te emocje mogą podminować naszą odporność, jeśli się im poddamy. Prelekcja Brown z 2010 na konferencji TEDxHuston (obecnie czwarta najczęściej oglądana prezentacja na TED.com z ponad szesnastoma milionami obejrzeń) uderzyła w czułe miejsca Amerykanów. Dzięki swoim badaniom i empatycznemu sposobowi opowiadania

Brown uświadamia swoim słuchaczom i czytelnikom, że **zaakceptowanie lęków, niedoskonałości i wrażliwości pozwala na szczęśliwsze i bardziej radosne życie**. Brown używa określenia „wielka odwaga” i opisuje osobę „żyjącą całym sercem” jako kogoś, kto każdego wieczoru „kładzie się do snu z myślą: *Tak, może i jestem niedoskonały, podatny na zranienie i czasami się boję, lecz to nie zmienia faktu, że jestem również odważny, godny miłości i przynależności*”.

Naukowiec z Uniwersytetu Pensylwanii Angela Duckworth rozwinęła pojęcie „determinacji”, które określiła jako umiejętność utrzymania pewnego poziomu zainteresowania i wkładania wysiłków w osiągnięcie długoterminowego celu. W swoich badaniach Duckworth wykazała, że wysoki poziom determinacji pomaga w osiągnięciu tak różnorodnych rezultatów, jak przetrwanie trudnego szkolenia wakacyjnego w akademii West Point, dojście do ostatniej rundy narodowego konkursu literowania National Spelling Bee, utrzymanie się w amerykańskiej jednostce sił specjalnych, utrzymanie się na stanowisku świeżo upieczzonego nauczyciela czy też

ukończenia publicznego liceum w Chicago z wynikiem przekraczającym wszelkie skale mierzące talent, jak testy na IQ, SAT czy też inne testy standaryzowane lub sprawnościowe. Determinacja koreluje także z osiągnięciami edukacyjnymi w całym życiu oraz jest przeciwieństwem zmian w życiu zawodowym i liczby rozwodów. Dla mnie **determinacja to długofalowa odporność psychiczna**.

Autor ponad dwudziestu pięciu bestsellerowych książek, doktor Tim Elmore, jest założycielem i prezesem organizacji non profit Growing Leaders z siedzibą w Atlancie. Tim Elmore pisze i mówi o szkoleniu liderów wśród młodych ludzi i przedsiębiorstw. W książce *Generation iY: Our Last Chance to Save Their Future* Elmore pisze o „siedmiu kłamstwach”, które słyszało pokolenie milenialsów: *Możesz być, kim tylko chcesz. Masz wybór. Jesteś wyjątkowy. Każdy powinien studiować. Dostaniesz to już. Zwyciężyłeś, bo wzięłeś udział. Możesz brać wszystko, co tylko chcesz*. Elmore twierdzi, że przez te kłamstwa osoby z pokolenia milenium wchodzi w dorosłość jako „niestabilnie emocjonalnie i niedojrzałe społecznie”. Dla Elmore’a **bycie szczerym i otwartym z dziećmi najlepiej buduje u nich odporność**.

Doktor Kenneth Ginsburg, pediatra specjalizujący się w leczeniu młodzieży, napisał przystępny i prawdopodobnie najbardziej konkretny podręcznik o budowaniu odporności u dzieci *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings*. Ostatnia szansa na ratunek – w książce poruszony jest temat pokolenia urodzonego w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych. Pisze on, że na odporność składają się kompetencja, pewność siebie, poczucie połączenia z innymi, charakter, oddanie, radzenie sobie i kontrola, które autor nazwał 7C’s i które są połączonymi psychologii pozytywnej oraz pozytywnego podejścia do rozwoju młodzieży. Na podstawie rozmów ze studentami Stanfordu o trudnościach, jakie napotykali, oraz doświadczeń z mojego życia, także związanych z macierzyństwem, oraz wspierając się pracami Carol Dweck, Brené Brown, Angeli Duckworth, Tima Elmore’a, Kennetha Ginsburga i innych, opracowałam własną **definicję odporności**: to *umiejętność powiedzenia samemu sobie: Jestem w porządku. Mogę wybrać samodzielne dojście do rozwiązania albo znaleźć inny sposób, albo stwierdzić, że wcale tego nie chcę. Nadal jestem sobą. Nadal jestem kochana. Życie toczy się dalej*.

Poniżej przedstawiam swoje refleksje na temat tego, jak pomóc naszym dzieciom wypracować taki sposób myślenia.

Wskazówki do budowania odporności u dzieci

1. Bądź obecny w życiu dziecka. Zbyt zaangażowani rodzice często wiążą nad dziećmi i kiedy uznają to za stosowne, zniwala wkraczają do akcji. Mimo to z badań wynika, że paradoksalnie nie nawiązują głębokich emocjonalnych relacji z dziećmi ani nie spędzają z nimi wartościowego czasu.

Podają sposoby na to, jak budować w dziecku odporność poprzez samą obecność w jego życiu:

- **Okazuj mu miłość.** Kiedy dziecko wraca do domu ze szkoły lub innych zajęć albo ty wracasz z pracy, odstaw na bok to, czym się zajmujesz,



odejść od komputera, odłóż telefon i okaż dziecku radość, którą wnosi jego obecność. Pragniemy wiedzieć, że jesteśmy ważni dla innych. Każdy z nas tego potrzebuje. Coś tak z pozoru prostego jak kontakt wzrokowy ma olbrzymie znaczenie. To pierwszy krok do okazania miłości, a poczucie, że jest się kochanym, pomaga nam być bardziej odpornym.

- **Interesuj się dzieckiem.** Każdego dnia szukaj sposobów na lepsze poznanie dziecka, wykazując zainteresowanie jego pasjami, pomysłami, doświadczeniami i zmartwieniami. Znajdź odpowiedni moment na rozmowę: po szkole, w czasie gotowania, przy kolacji, w samochodzie, na spacerze z psem, przed snem. Wydłuż stereotypową rozmowę rodzic–dziecko: „Jak twój dzień? – Spoko” do „Jak twój dzień? – Spoko. – O, dlaczego spoko? Co było w nim super, a co nie za bardzo fajne? I jak się z tym czujesz?”.

- **Pokaż, że ci zależy.** Problemy są dobrą okazją do pokazania dziecku naszej bezwarunkowej miłości. Jeśli ma jakiś problem, usiądź i porozmawiaj z nim. Powiedz, że widzisz jego cierpienie. Możesz zrobić coś, co odciągnie jego myśli od zmartwienia. Pomóż dziecku się zastanowić, jakie kroki może podjąć, aby następnym razem osiągnąć inny rezultat. Opowiedz swoją historię podobnego zdarzenia. Tylko nie wpadnij w pułapkę zwalania winy za rezultaty na kogoś innego – zły nauczyciel, stronnicy sędziego, niesprawiedliwy trener, złośliwy przyjaciel. I nie próbuj brać spraw w swoje ręce. Powiedz dziecku, że czasem takie rzeczy po prostu się dzieją i że mamy spory wpływ na to dzięki naszym wysiłkom. Zapewnij dziecku, że je kochasz.

2. Nie wtrącaj się. Jeśli jesteśmy przy dzieciach zawsze, gdy coś robią (albo sprawdzamy, zanim zaczną, dzwoniąc w trakcie wykonywania i po skończeniu), to podważamy ich pewność siebie, bo wysyłamy im zakamuflowaną informację: „Uważam, że nie dasz rady tego zrobić beze mnie”. Oto wskazówki, jak pozwolić dziecku zdobywać własne doświadczenia:

- **Pozwól mu na dokonywanie własnych wyborów i samodzielne decydowanie o tym, jak postępować.** Na przykład: w co się ubrać (gdy jest małe), czy jest na tyle chłodno, aby włożyć kurtkę (gdy jest już w gimnazjum), w jakiej kolejności zajmie się popołudniowymi zajęciami, zadaniami domowymi i obowiązkami w domu (gdy jest już w liceum). Nie przesadzaj z kontrolowaniem, sprawdzając każdy szczegół i szukając dziury w całym. Dzieci rozwijają umiejętności i uczą się ufać swojej ocenie, dokonywać odpowiedzialnych wyborów i stawić czoła trudnym sytuacjom przez doświadczanie.

- **Pozwól dziecku na podejmowanie ryzyka i popełnianie błędów.** Popelnianie błędów to jedyny sposób na rozwijanie się. Jeśli zdrowie i życie dziecka nie są zagrożone, to podejmowanie ryzyka i popełnianie błędów w sytuacji początkowo przerażającej lub trudnej dostarczy dziecku ogromnego poczucia satysfakcji.

3. Pomagaj dziecku czerpać naukę z doświadczeń. Nie chodzi o to, abyś nic dla dziecka nie robił. Chodzi o to, abyś nie robił dla niego wszystkiego. W ten sposób możesz mu pomóc czerpać naukę z doświadczeń:

- **Po przeżytych doświadczeniach, podjętej decyzji czy dokonanych wyborze wejdź w dialog z dzieckiem i zadając pytania, dowiedz się, czego się nauczyło.** Jeśli pojawił się jakiś problem, pomóż dziecku zastanowić się nad rozwiązaniem. Na przykład powiedz: „To rzeczywiście wydaje się trudne. Jak myślisz, jak możesz sobie z tym poradzić?”. Możesz zaproponować udzielenie rady. Możesz pokazać rozwiązanie na przykładzie ze swojego życia. Ale nie możesz zrobić tego za dziecko.

- **Cały czas podnoś poprzeczkę wyżej.** Ludzie chcą się uczyć i rozwijać. Chcą potrafić więcej i więcej. W miarę jak dziecko ma coraz więcej zdrowego rozsądku i staje się coraz bardziej odpowiedzialne, możesz stawiać przed nim więcej wyzwań, przydzielać więcej obowiązków i dawać więcej wolności. Buduje to kompetencje, a one z kolei wzmacniają pewność siebie. Obydwie te jakości tworzą odporność.

- **Walcz z perfekcjonizmem.** Zwrot „zrób to najlepiej, jak potrafisz” jest idiotyczny. Zrób to najlepiej, jak potrafisz? Najlepiej to maksimum, jakie można z siebie dać. Nie ma nic lepszego. Jak dziecko, czy też ktokolwiek inny, ma podjąć ciągłego wykonywania zadań w tak wysokim standardzie i nie oszaleć? To, co kryje się pod tym zwrotem, powinno brzmieć raczej

tak: „zrób to najlepiej, jak potrafisz w tym momencie” lub z jeszcze większą dozą zrozumienia „postaraj się wykonać to w najlepszy możliwy dla ciebie sposób”. W tych zdaniach uwzględnione jest to, że w każdej chwili wiele czynników wpływa na naszą zdolność do działania w stopniu najlepszym oraz że największe znaczenie mają starania i wysiłek włożony w zadanie.

4. Buduj charakter dziecka. W dzisiejszych czasach zbyt wielką wagę przywiązuje się do wyników w nauce, efektów z zajęć pozalekcyjnych oraz wyników rekrutacji, zamiast skupić się na tym, kim dziecko jest jako człowiek. Zdecydowanie zbyt wiele osób boryka się aż do wieku średniego z myślą, czy rodzice są dumni z tego, co osiągnęli w swoim życiu. Każdy chce być ceniony za to, kim jest. Wartość człowieka nie mierzy się średnią ważoną, ale wynika z jego charakteru, który między innymi jest połączeniem życzliwości, hojności, sprawiedliwości i chęci do ciężkiej pracy. O naszym charakterze wiele mówi to, co robimy wtedy, gdy nikt nie patrzy czy też nie ocenia. Osoby o dobrym charakterze otrzymują od świata życzliwość, pochwały i wdzięczność, co pozwala im uzbroid się na nieuniknione trudności, które pojawiają się przed nimi. Budujemy zatem odporność w naszych dzieciach, pokazując im, że to nie ich stopnie i puchary wpławiają nas w dumę. Niech wiedzą, że to ich charakter.

- **Zauważaj ich dobre uczynki.** Charakter możemy budować, zauważając dobre uczynki i omawiając je później z dzieckiem. Na przykład jeśli dziecko pomogło komuś dosięgnąć jakiś przedmiot na półce w sklepie spożywczym, w drodze powrotnej do domu możesz zwrócić uwagę: *To, że pomogłeś tej pani, było bardzo miłym gestem. Jeżeli dziecko ustąpiło pierwszeństwa rodzeństwu lub przyjacielowi albo oddało swoją kolejkę w grze, powiedz: *Widziałam, jak (zrobiłeś to coś). Uważam, że to miłe z twojej strony.* To nie są odpowiednie chwile na „doskonałe, jesteś wspaniały!”. Wystarczy, że wyrazisz: *Widziałem, co zrobiłeś; zauważyłem cię; jesteś dobrym człowiekiem; jestem dumny z ciebie, kiedy tak się zachowujesz.* Twoje dziecko bardzo się ucieszy, dostając taką informację, i będzie szukało okazji do powielania takich zachowań.*

- **Pomóż dziecku rozwijać umiejętność patrzenia z innej perspektywy.** Świadomość, że są osoby w gorszej sytuacji materialnej niż my, uczy dziecko dostrzegać, za co jest wdzięczne. Praca społeczna nie musi być wykonywana w odległym kraju. Zapewne w waszej społeczności znajdują się ludzie, których nie stać na jedzenie i mieszkanie. Pracując wolontariacko całą rodziną, pomagacie nie tylko osobom, którym służycie, lecz także rozwijacie w dziecku umiejętność szerszego patrzenia na życie, które będzie przydatne, gdy same znajdą się w dołku, być może nawet przez dłuższy okres.

5. Udzielaj konkretnej i szczerzej informacji zwrotnej. Rodzice z ostatniej fali wyżu demograficznego, pokolenie X i milenialsi z pierwszego okresu znani są z nadmiernego chwalenia i nieumiejętności krytykowania czy dyscyplinowania dzieci. Słowa „doskonałe”, „genialnie”, „niesamowite”, „cudowne” i „super” brzmią jak komplementy, kiedy wyrzucasz je z siebie. Jednak z biegiem czasu stają się drzazgami w duszy rozwijającego się dziecka i obniżają odporność na trudności. Operowanie takimi sformułowaniami a każdym razem daje dziecku zafałszowany obraz jego umiejętności i talentów. Staje się ono przez to wyłączone, bo każdy inny przypadek może być dowodem na to, że nie są już wystarczająco dobre. W efekcie, jak wykazała to Dweck w swoich badaniach, dzieci są zmotywowane tylko na tyle, by działać ostrożnie na lekcjach czy zajęciach pozaszkolnych, zamiast podejmować większe wyzwania (co także może świadczyć o tym, że wcale nie są takie wspaniałe). Mogą też forsować się ponad siły, stając się perfekcjonistami, którzy robią wszystko, co każą im ty, ich szef lub ktokolwiek inny, z czującą opinią bardzo się licząc. Chcemy, aby dzieci wypracowywały sobie mocne i trwałe poczucie własnej wartości, która powstaje w wyniku wkładania wysiłku w działanie i dostrzeganie pozytywnych efektów, a nie z tego, co o nich myśli osoba trzecia (w tym rodzice). W taki sposób będziesz budować odporność swojego dziecka, korzystając ze szczerych pochwał i konstruktywnej krytyki.

- **Jak chwalić?** W realiach szkolnych i dokonań opartych na działaniu chwalenie za osiągnięcia jest postawą bardziej kochającą i budującą odporność. Na przykład:

1. Małe dziecko: podoba mi się, że użyłeś tak wielu kolorów na rysunku.
2. Dziecko w podstawówce: zauważyłem, jak obciążałaś palce u stóp w czasie przedstawienia baletowego, tak jak prosiła o to nauczycielka.

3. Gimnazjalista: świetnie sobie poradziłeś z tym pistoletem do kleju przy przygotowywaniu projektu do szkoły. To bywa niełatwe.
4. Licealista: bardzo szczegółowo opisałeś emocjonalne cierpienia Cy rana w wypracowaniu o lekturze.

Naprawdę go zrozumiałeś.

Konkretna pochwała tego rodzaju zwiększa poczucie pewności siebie, bo pokazuje, że na chwilę się zatrzymaliśmy, aby przyjrzeć się temu, co dziecko zrobiło.

• **Jak krytykować?** Chcemy, aby nasze dzieci uczyły się i wzrastały, stały się coraz to lepszymi osobami i się rozwijały. Mogą to robić jedynie wtedy, kiedy otrzymują realistyczną ocenę swoich aktualnych dokonań. Tak samo jak w przypadku pochwał, przy krytyce też musimy skupiać się na czynach lub staraniach, a nie na osobie. Powiedzenie: „Zostawiłeś pudełko z lunchem w przedpokoju i teraz chodzą po nim mrówki. Proszę, umyj je. Nie, nie później. Mrówek będzie jeszcze więcej” jest bardziej efektywne przy korygowaniu zachowania niż: „Dlaczego mnie nie słuchasz! Mówiłem ci, żebyś tak nie robił. Teraz mamy w domu mrówki”. I rzecz oczywista, że jeśli wkroczymy do akcji i sami zajmijmy się mrówkami, nie damy dziecku lekcji. Chcemy krytykować działania (które można poprawić), a nie mówić lub choćby sugerować, że to dziecko jest złym człowiekiem (czego nie da się zmienić).

6. Dawaj przykład. Jak powiedziała psycholog Madeline Levine w swojej prelekcji w naszym lokalnym liceum, dzieci postrzegają nas jako odnoszących sukcesy i nie wiedzą, jakie zakrety i zwroty czy problemy mamy za sobą, czy też jakich nadal doświadczamy. Jednym z najlepszych pomysłów na oswajanie trudności i zbudowanie odporności jest opowiedzenie dziecku o tym, że sami ich doświadczamy lub doświadczaliśmy, czy były to niepowodzenia w pracy, czy utarczki z przyjacielem, oraz przyznanie, że trochę nas to przybiło. Niech dziecko usłyszy od ciebie, że być może postąpiłeś w nieodpowiedni sposób albo żałujesz, że nie zachowałeś się inaczej, i dodaj, że wyciągasz z tego doświadczenia lekcję na przyszłość. Podziel się z dzieckiem swoimi przemyśleniami i wnioskami. Pokaż mu, jak z uśmiechem zostawiasz to zdarzenie za sobą.

Przyzwolenie na pojawianie się problemów Ludzie popełniają błędy. Zawsze tak było i będzie. Dzieci nie są żadnym wyjątkiem, a w zasadzie to dzieciństwo jest świetnym czasem treningowym, gdzie popełnia się błędy, odrabia życiowe lekcje i rozwija kompetencje, takie jak umiejętność radzenia sobie w życiu czy odporność na trudności. Przyzwól na to, aby dzieci miały okazję zdobywać tego typu doświadczenia – porażka za porażką to nie tylko dobry sposób na ich naukę i rozwój. To najlepszy sposób. Błędy są najlepszymi nauczycielami.

Nauczycielka i pisarka, autorka książki *Nauczka, czyli jak przekuć porażkę w sukces* artykułów dla „The Atlantic” i „New York Times”, Jessica Lahey widziała skutki nadopiekuńczości rodzicielskiej wśród swoich uczniów i bardzo obszernie opisała to zjawisko. Stwierdziła, że kiedy dziecko popełnia błąd, rodzice muszą pamiętać, że „korzyści edukacyjne płynące z konsekwencji są prawdziwym prezentem, a błąd nie jest dowodem na zaniedbanie obowiązków”. Stwierdziła też: „Moi najlepsi uczniowie, czyli ci najszcześliwsi i najbardziej spełnieni w życiu, to dzieci, którym pozwolono na popełnianie błędów, pociągano do odpowiedzialności za nie i popychano do stawiania się jeszcze lepszymi ludźmi w obliczu porażki”.

A co z tak zwanymi przeciwnościami losu? Popełniamy błędy. Ale czasem konsekwencje pojawiają się nawet wtedy, gdy zrobiliśmy wszystko, co trzeba. Kiedy życie rzuci dzieciom kłody pod nogi, nie wyświadczamy im przysługi, usuwając je spod jego nóg, chyba że zagrażają zdrowiu lub bezpieczeństwu dziecka. Dzieci muszą same potrafić usunąć taką kłodę albo ją przeskoczyć.

W pierwszej dekadzie dwudziestego pierwszego wieku psycholog Michael Anderson i pediatra Tim Johanson, obydwaj praktykujący w metropolii Minneapolis, zaczęli obserwować u dzieci i młodych dorosłych brak perspektywy i wytrwałości, których uczymy się, popełniając błędy i doświadczając przeszkód na drodze życia. W swojej książce z 2013 roku *GIST: The essence of raising life-ready kids* stwierdzają, że głównym zadaniem rodziców jest zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa podczas przygotowywania ich do wejścia w dorosłość, a mimo to „w wielu domach większy nacisk kładzie się na bezpieczeństwo, następnie na osiągnięcia, a przygotowaniom nie poświęca się zbyt wiele czasu”.

Przygotowanie, jak Anderson i Johanson opisują je w swojej książce, oznacza umiejętność stawiania czoła wszystkiemu, co przychodzi. Opracowali niżej przedstawioną listę trudnych sytuacji, które w sposób właściwy przygotowują dzieci do wejścia w dorosłość.

Błędy, na których popełnienie musisz dziecku pozwolić, i trudności, których powinno doświadczyć:

(Uwaga: niektóre z wymienionych doświadczeń na liście mogą wywołać dreszcze, ale jest to celowe).

- brak zaproszenia na czyjeś urodziny,
- śmierć zwierzaka domowego,
- zabicie cennego flakonu,
- włożenie sporej pracy w zadanie domowe, a mimo to otrzymanie słabego stopnia,
- popsucie się samochodu z dala od domu,
- obumarciu drzewa, które dziecko samo zasadziło,
- usłyszenie, że na danym przedmiocie lub obozie nie ma już miejsc,
- zostanie w kozie,
- przegapienie występu, bo pomagało się babci,
- stłuczka,
- bycie obwinionym o coś, czego się nie zrobiło,
- odwołanie jakiegoś wydarzenia z powodu złego zachowania innej osoby,
- zwolnienie z pracy,
- brak przyjęcia do reprezentacji szkoły,
- bycie na ostatnim miejscu,
- uderzenie przez inne dziecko,
- zakwestionowanie wpojonej wiedzy czy wartości,
- żałowanie, że się powiedziało coś, czego nie da się cofnąć,
- brak zaproszenia na wspólne wyjście z przyjaciółmi,
- bycie odebrany jako ostatnie dziecko z meczu.

Musisz nie tylko pozwolić dziecku na doświadczenie tego wszystkiego, ale też docenić wagę tych zdarzeń. Anderson i Johanson argumentują, że dobre rodzicielstwo oznacza „patrzeć na wydarzenia, których w innym przypadku chcielibyście uniknąć lub których się boicie, jak na zdarzenia stwarzające szanse na rozwój”, które uczą mądrości i dają inną perspektywę. Kiedy takie zdarzenia mają miejsce, rodzice powinni sami sobie powiedzieć: „Doskonałe, właśnie tego dziecko potrzebowało doświadczyć przynajmniej raz w dzieciństwie”.

Autor bestsellerów i psycholog Wendy Mogel z pewnością zgodziła się z Andersonem i Johansonem w tej kwestii. W swojej książce *The blessing of a B minus* Mogel pisze o tym, że pozwalanie dzieciom na doświadczanie takich chwil jest równoznaczne z „wystawianiem ich na dobre cierpienie”, co przygotowuje je do radzenia sobie z dużo cięższymi rozczarowaniami i problemami, które pojawiają się w ich dorosłym życiu.

Mogel stwierdza także, że zanim dzieci opuszczą rodzinny dom, powinny zostać zaznajomione z „wzorcem przepływu emocji”, który przebiega mniej więcej tak: *kiepsko się czułem, ale teraz, po rozmowie z przyjacielem/przebieżce/rozmowie z nauczycielem/wyspaniu się/konfrontacji ze współlokatorką na temat ciągłego nocowania jej chłopaka u nas/ulożeniu planu treningowego, aby poprawić się w pilce nożnej/wizycie w centrum zdrowia/dokończeniu odkładanej wcześniej pracy, czuję się lepiej, a rodzice nie mają z tym nic wspólnego. Czuję się lepiej, a rodzice nie mają z tym nic wspólnego* – do takiego wniosku powinien dojść młody dorosły w wizji Mogel.

Pomimo naszych chęci do chronienia dzieci przed wzburzeniami emocjonalnymi musimy się wycofać i usiąść z założonymi rękami. Niech dziecko samo dojdzie do tego, że potrafi przetrwać poczucie dyskomfortu, wymyślić rozwiązanie i pójść dalej.

Eric Scroggins, dyrektor Teach For America dla aglomeracji San Francisco, widział dobre przykłady rodzicielskiego zaangażowania, które podnosiło poziom odporności dzieci na czekające je trudności. Teach For America daje niesamowitą szansę na rozwój i przejmowanie inicjatywy przez nauczycieli. Najbardziej efektywni rodzice dostrzegają to i starają się wspierać swoje dzieci, ale nie w szukaniu wymówek. Wszyscy z łagodnością mówią: „Chciałeś tego. To, co warte jest naszych wysiłków, będzie wyzwaniem. Czego się spodziewałeś? W jaki sposób szukasz środków, które są ci potrzebne, i czy korzystasz z dostępnego wsparcia?”. Z kolei rodzice nieefektywni, niepomagający dzieciom rozwijać umiejętności, powiedzą: „Jesteś w nieznannej ci jeszcze sytuacji. Zrobię to i tamto dla ciebie”.

* (fragment książki Julie Lythcott-Haims „Pulapka nadopiekuńczości”. Wydawnictwo Dobra Literatura

DOBROSTAN i ZDROWIE

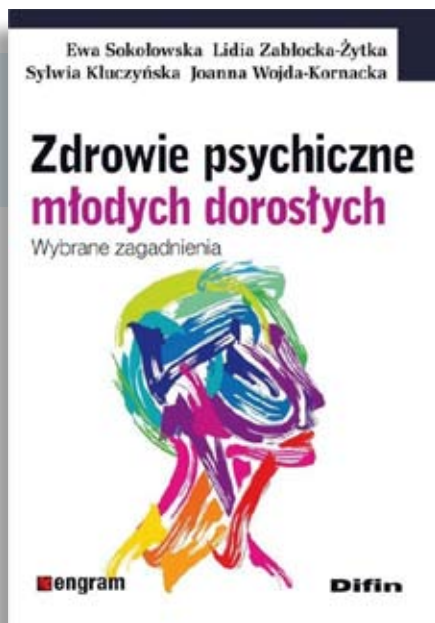
prezentacja wyboru literatury z zakresu zdrowia psychospołecznego dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.

Lektury poleca

Joanna Baran



pedagog resocjalizacyjny, nauczyciel bibliotekarz, biblioterapeuta, trener edukacyjny. Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu Filia w Kluczborku. Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne z siedzibą we Wrocławiu.

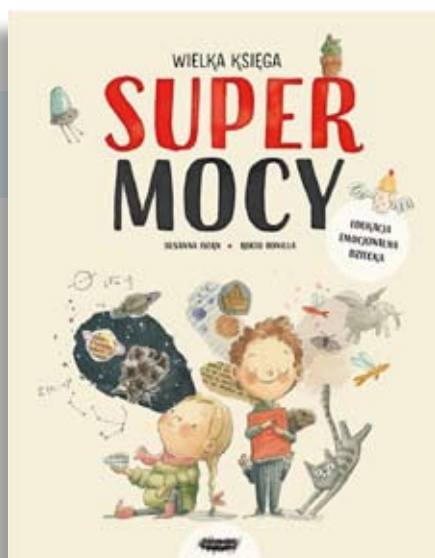


Zdrowie psychiczne młodych dorosłych: wybrane zagadnienia

Ewa Sokołowska, Lidia Zabłocka-Żytka, Sylwia Kluczyńska,
Joanna Wojda-Kornacka,

Warszawa, Difin, 2015

Monografia z zakresu zdrowia psychicznego w kontekście wczesnej dorosłości, stanowiąca propozycję określonych (programowych) rozwiązań. Wartość merytoryczna książki ukazuje treści wokół zadań rozwojowych młodych dorosłych, a także przybliża wybrane definicje, pozytywne koncepcje (modele), które odchodzą od definiowania zdrowia psychicznego w sposób negatywny (brak zaburzeń psychicznych), a podążają w kierunku kształtowania i rozwijania potencjałów i zasobów osobowościowych. Publikacja przedstawia przykłady działań-interwencji w ramach promocji zdrowia psychicznego w Polsce i na świecie. W książce przedstawiony został program promocji zdrowia psychicznego dla studentów szkół wyższych „PsychoŻak” – ujęte zostały w nim cele, treści, opis (charakterystyka) w zakresie podjętych tematów/zagadnień, które realizowane są w formie warsztatowej wraz z jego ewaluacją. Treści oraz układ zawartego programu stanowią mogą inspirację do skonstruowania pozytywnych interwencji w szkole podstawowej, jak i średniej.



Begoña Ibarrola, Wielka księga supermocy

Susann Isern, Rocio Bonilla

Warszawa, Mamania, 2020

Książka stanowi zbiór krótkich opowieści, które rozwijają kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci. Supermoce to talenty, które dają możliwość zadbania o swoją niepowtarzalność i wyjątkowość, a także pozwalają zastanowić się nad własnym potencjałem, który można indywidualnie rozwijać. Zaproponowane supermoce, takie jak: optymizm, uwaga, czytanie, wytrwałość, kreatywność, stanowią mogą propozycje tematów do zajęć o charakterze czytelniczo-warsztatowym w uzupełnieniu z innymi, twórczymi aktywnościami (działaniami). Publikacja posiada rekomendację Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego z siedzibą we Wrocławiu.

MAŁY SŁOWNIK ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Rezyliencja

Rezyliencja, zwana po polsku sprężystością psychiczną, to ważna kategoria odporności psychicznej.

1. Masz wysoki poziom rezyliencji, jeśli umiesz zachować „zimną krew” w trudnych sytuacjach; jesteś względnie spokojny, co pomaga ci obserwować sytuację i generować konstruktywne sposoby rozwiązania.
2. Masz przeciętną odporność psychiczną, kiedy przeważnie znajdujesz rozwiązanie swoich problemów, choć czasem kosztuje Cię to sporo wysiłku. W sumie regenerujesz się bez pomocy z zewnątrz.
3. Masz niski poziom rezyliencji, kiedy każda trudna sytuacja cię paraliżuje, demobilizuje, nie wiesz co robić, jesteś bezradny, czujesz, że „rozpadasz się na kawałki”...



**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Mam Dziecko w Szkole, marzec 2020

Wydawca: Ministerstwo Dobrej Edukacji
i Stowarzyszenie WIS w Radowie Małym.

Materiały można kopiować,
udostępniać i korzystać z nich
dla celów edukacyjnych,
z podaniem źródła.
W sprawach przedruków
prosimy o kontakt z redakcją.

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz
Ewa Radanowicz oraz ZESPÓŁ
Opr. graficzne i skład:
Anna Tyrakowska i Zofia Nalepa
Kontakt: mds.redakcja@wp.pl
Adres: 04-883 Warszawa, ul. Halki 15
Radowo Małe 36, 72-314 Radowo Małe

Magazyn powstaje dzięki współpracy:



Osoby zainteresowane współpracą – zapraszamy serdecznie do kontaktu!

„Potrzeba nam pewnej liczby ludzi, którzy za nic w świecie nie uwierzą, że coś jest niemożliwe” jak powiedział podobno Henry Ford (przemysłowiec, założyciel Ford Motor Company).