

ZKLAS@

WWW.MAC.PL/ZKLASA

NUMER 1/2021



POD REDAKCJĄ
ROMANA LORENSA



ZKLAS@

Inspirująca społeczność dla nauczycieli i dyrektorów!

Nasi eksperci:



Dołącz już dziś!
www.mac.pl/zklasa



Wydawca:

Grupa MAC S.A.
ul. Witosa 76, 25-561 Kielce
E-mail: kontakt@mac.pl
Infolinia / Dział Obsługi Klienta: 41 366 55 55

Redaktor naczelny:

Lorens Roman

Korekta językowa:

Zaborek Paulina

Opiekun projektu:

Zdziech Maria

Autorzy tekstów:

Gumulska Natalia
Ostojska Magdalena
Rogowska Elżbieta
Suława Patrycja
Trojan Alicja
Wickowska Joanna



Szanowni Państwo!



Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer magazynu Z Klasą. Stan epidemii, zawieszenie zajęć w szkołach oraz nowe rozporządzenia w sprawie nauki zdalnej sprawiły, że nagle dyrektorzy, nauczyciele, uczniowie i rodzice znaleźli się w zupełnie nowej rzeczywistości. Zmiany wprowadziły wiele nowych obowiązków, do których w sumie już zaczynamy się przyzwyczajać.

Okres zawieszenia działalności dydaktycznej, opiekuńczej i wychowawczej jednostek oświaty jest sukcesywnie wydłużany. Ale zaczynamy się też zastanawiać, jak będzie wyglądała nasza szkolna rzeczywistość po powrocie do szkół i placówek....

Dlatego z wielką przyjemnością zapraszam do lektury artykułu Patrycji Suławy – „Co robić, by nie zwariować?!?” oraz Magdaleny Ostojskiej – „Depresja w szkole”.

W bieżącym numerze magazynu znajdują się także artykuły poświęcone rozwojowi dzieci i kreatywności.

Zachęcam serdecznie do przeczytania wszystkich zamieszczonych artykułów.

Roman Lorens
Redaktor naczelny

Spis treści

5

Patrycja Suława
Co robić, by nie zwariować?!?

9

Magdalena Ostojka
Depresja w szkole

19

Alicja Trojan
Jak efektywnie uczyć słownictwa?

25

Natalia Gumulska
Rozwijanie zainteresowań czytelniczych wśród dzieci

29

Elżbieta Rogowska
Poczucie własnej wartości dzieci

39

Joanna Wickowska
Dlaczego chcę zostać nauczycielem?



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



DZIEŃ DZIECKA

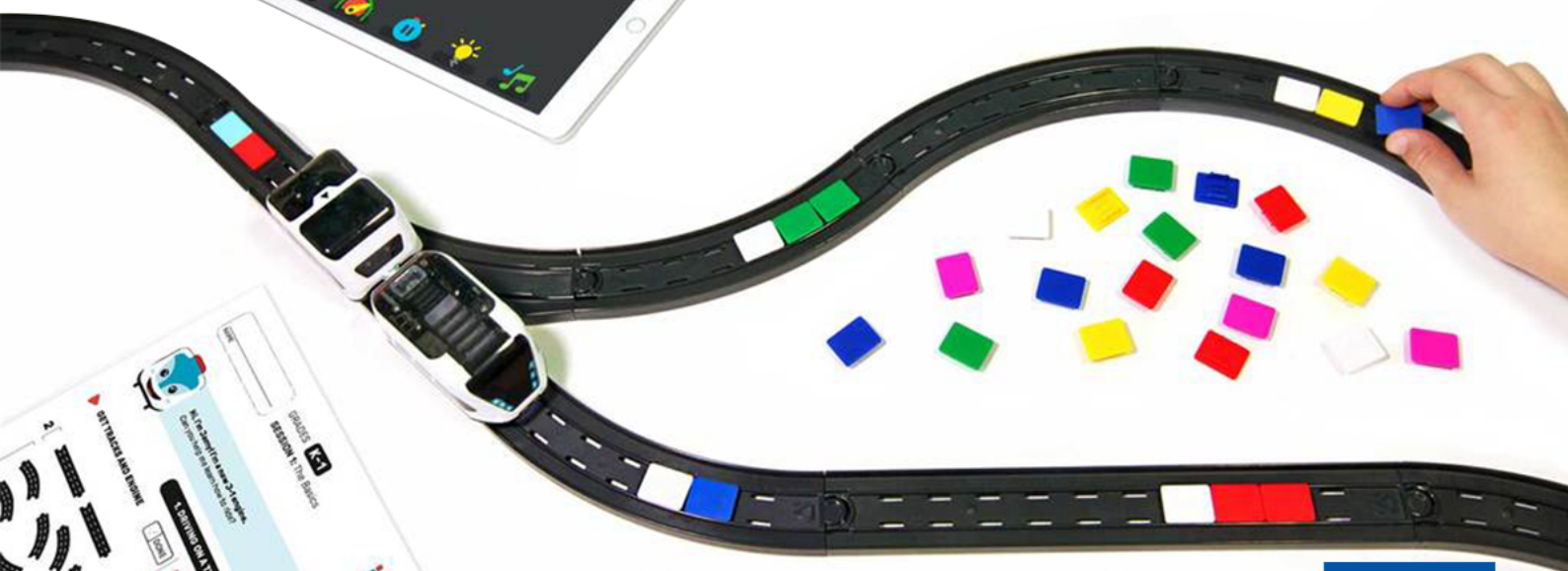
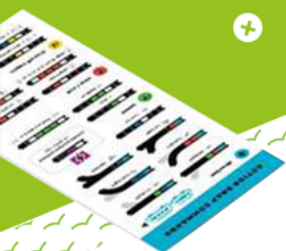


Promocja!

Pociąg Intelino

~~499 zł~~

399 zł



STEM



Co robić by nie zwariować?!?

Patrycja Suława

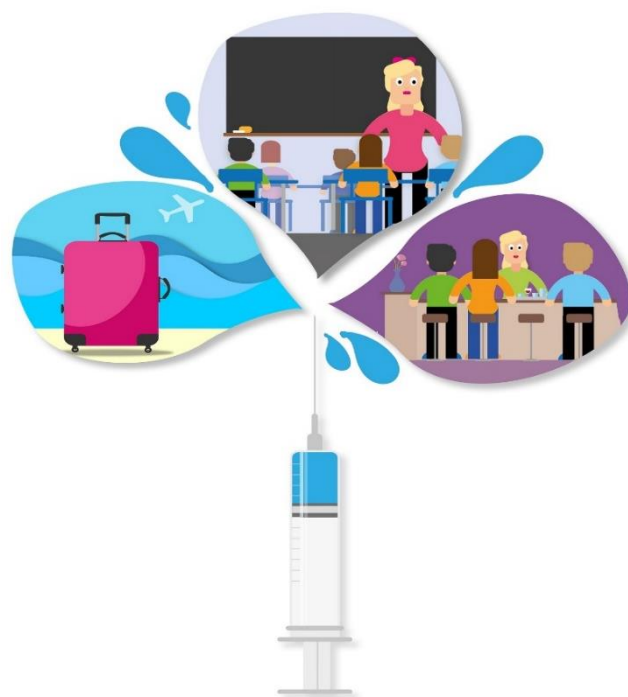
Pandemia. Obostrzenia. Kwarantanna. Izolacja. Lock-down. Twardy lock-down. Od ponad roku słowa te funkcjonują w naszym słowniku na co dzień. W naszym i naszych dzieci. Kiedy podczas zajęć pytam czterolatki, co ubieramy na spacer, kiedy zimno jest na dworze, wymieniają na pierwszym miejscu maseczkę (!).

Świat od roku wygląda inaczej, musieliśmy się dostosować do nowych trudnych warunków, ciągłych zmian, nowej rzeczywistości. My musieliśmy sobie z tym poradzić, znaleźć sposób, by przetrwać i trwać, jak się okazało, bo słynne „dwa tygodnie” trwają już ponad rok i dziś wiemy, że będą trwać jeszcze długo. Nam dorosłym było i jest z tą sytuacją niezmiernie trudno. Ale najtrudniej bez wątpienia jest dzieciom. Myślę, że w każdej grupie wiekowej jest źle, ale patrząc z perspektywy nauczyciela i mamy jednocześnie, myślę że obecnie najciężiej jest dzieciom z klas 1–3. Dlaczego? Dlatego, że ich sytuacja jest najmniej stabilna. Dopiero przyzwyczaiły się do stacjonarnych lekcji po powrocie z ferii, a już znowu musiały wrócić do nauki zdalnej, zamknąć się w domu przed komputerem, ograniczyć kontakty z rówieśnikami.

Który to już raz? Od marca 2020 roku trzeci. Dzieci klas 1–3 są w wieku, gdzie relacja z rówieśnikami jest niezwykle istotna, ich aktywność

i radość z życia wiąże się z kontaktami i zabawą z kolegami.

Jak pisze Renata Stefańska-Klar dla dzieci w młodszym wieku szkolnym „(...) szkoła staje się terenem spotkań z kolegami, podobnie jak podwórko czy plac zabaw. Kontakty społeczne na terenie klasy szkolnej i poza nią stają się jednym z najważniejszych tematów dziecięcych rozmów i wypowiedzi.”¹



Okolo dziewiątego roku życia rozpoczyna się okres nawiązywania bliskich więzi emocjonalnych z przyjaciółmi. Brak przyjaciela w wieku szkolnym jest przyczyną poczucia osamotnienia

¹ Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN Warszawa 2000 r., s. 147

i niskiej samooceny. To w tym okresie życia rodzą się przyjaźnie wynikające z wzajemnego porozumienia. Procesy te zostały mocno zachwiane przez sytuację pandemiczną i wielokrotne przerywanie nauki stacjonarnej, a tym samym przerywanie tworzenia się i rozwijania relacji między dziećmi. „Nawiązywanie przyjaźni stanowi dla dzieci podstawę do dalszego różnicowania i doskonalenia uczuciowości. Mają one szansę trenowania empatii, altruizmu i wyrażania gniewu w nieagresywny sposób.”²

SZKOŁA ŚRODOWISKIEM ROZWOJU

Szkoła powinna być drugim po domu środowiskiem, w którym dziecko w młodszym wieku szkolnym przebywa i rozwija się, powinna być przestrzenią dla relacji interpersonalnych i grupowych.

Co zrobić jednak, gdy takim środowiskiem być nie może? Jak zorganizować czas sobie i dziecku, żeby choć trochę móc zaspokoić potrzeby rozwojowe naszej pociechy, co zrobić by nasze dziecko nie było smutne? I przede wszystkim co robić, by nie zwariować???

Sposobów jest co najmniej kilka, wszystkie wymagają od nas rodziców zaangażowania, ale to przecież dla dobra naszych pociech. Wiem z doświadczenia, że sposoby wymienione przeze mnie działają, sprawiają radość, motywują do działania, zachęcają do aktywności,

pobudzają pozytywnie całą rodzinę. Wiem, ponieważ osobiście je stosuję i jeszcze nie zwariowałam ;-).

Na początek kontakty z rówieśnikami – utrudnione i ograniczone, ale nie niemożliwe. Mamy zapewne znajomych z dziećmi, którym możemy zaufać i z którymi umawiamy się wraz z dziećmi, że będziemy się spotykać tylko z nimi – po to, by dzieci miały jakikolwiek kontakt z przyjaciółmi zawężamy grono znajomych. Dziecko nie spotyka się na co dzień z grupą, tylko od czasu do czasu z jednym przyjacielem. Zawsze to pozytywne emocje.

Kolejnym krokiem będzie aktywność ruchowa – wspólna rodzica z dzieckiem. Dziecko, biorąc przykład z rodziców nabierze sportowych nawyków samo z siebie. Tata jeżdżący na rowerze zabiera na rower swoje dziecko.



Rodzic biegacz spokojnie może zrobić trening rekreacyjny i biec w wolniejszym tempie z dzieckiem, które jedzie obok na hulajnodze.

² Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN Warszawa 2000 r., s. 150.

Nie wszyscy rodzice są jednak sportowcami, polecam więc spacer, górskie wędrówki. Pokazywanie świata i wykorzystywanie do tego ruchu ma same pozytywne skutki, chociażby: korekta wad postawy, zwiększenie odporności organizmu, wytrwałość w dążeniu do celu, poczucie własnej wartości, poprawa koncentracji, umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki, większa odpowiedzialność, umiejętność pracy zespołowej. Zachęcając dziecko do aktywności fizycznej, pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest zabawa i przyjemność.

GRY KARCIAŃE I PLANSZOWE

A co zrobić, by nie zwariować, kiedy za oknem pogoda nie zachęca do aktywności lub gdy dziecko jest zbyt zmęczone (do czego ma prawo)? Polecam gry karciane i planszowe. Na rynku jest ich mnóstwo, pandemia jeszcze bardziej, mam wrażenie, pobudziła twórców „planszówek” i jest naprawdę w czym wybierać. Oto gry, które sprawdzają się u nas w domu i w które gramy z dziewięciolatką (i to nie jest tekst sponsorowany) – dają radość, mają elementy rywalizacji i zajmują czas.

Na pierwszym miejscu wymienię TAKE-NOKO – bardzo kolorowa gra, przepięknie wydana, w której zadaniem graczy jest zrealizowanie celów związanych z opieką nad pandą подарowaną cesarzowi Japonii.

Drugą w kolejności jest CARCASSONE – budujemy średniowieczne miasta, drogi, możemy zabawić się w rycerzy i przejąć miasto przeciwnika. DOMEK – to prawdziwa gra rodzinna – każdy z graczy urządza swój dom, oczywiście pamiętając o obowiązujących w grze zasadach. Nieśmiertelne MONOPOLY w dowolnej wersji, czyli dla każdego coś miłego. DIXIT – gra polegająca na odgadywaniu skojarzeń-haseł uczestników, piękna pod względem graficznym, bardzo rozwijająca wyobraźnię. SIEDEM CUDÓW ŚWIATA – bardzo ładnie ilustrowana, rozwijająca kreatywność, przedsiębiorcze myślenie. Z gier karcianych – UNO w różnych wersjach, mocno polecam też MRÓWKI na szybkie liczenie, a na spostrzegawczość i liczenie – GRĘ Z JAJEM, SUSHI GO oraz PORA NA STWOR.

To tylko niektóre gry, wybrane subiektywnie przeze mnie i moją córkę. Przy nich nie sposób się nudzić, a wpływają pozytywnie na szeroko rozumiany rozwój naszych dzieci w młodszym wieku szkolnym, choć swoją funkcję rozrywkową będą spełniać również dla młodzieży i dorosłych.

Sposobów, by przetrwać jest mnóstwo, to od nas dorosłych zależy, co wybierzemy. Najważniejsze jest nasze pozytywne nastawienie mimo trudnej sytuacji, bo to daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa, nasza siła daje siłę dzieciom. I tego nam rodzicom i nauczycielom życzę: siły i wytrwałości, by nie zwariować.

Patrycja Suława

Nauczyciel wychowania przedszkolnego

Animator kultury



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+





Dywan interaktywny FlySky

Aktywna tablica



Blisko 120 aplikacji

Gry logiczne, symulacyjne, rytmiczne, muzyczne, sensoryczne i wiele innych, wspierających również specjalne potrzeby edukacyjne.

To będą aktywne zajęcia
Zamów teraz!

- ▶ Dostarczyliśmy blisko 10 000 sztuk produktów w ramach projektu Aktywna tablica.
- ▶ Zamontowaliśmy ponad 12 000 urządzeń na terenie całego kraju!
- ▶ Przeprowadziliśmy kilkaset szkoleń z obsługi urządzeń TIK.

Zobacz więcej:
www.mac.pl/aktywnatablica


mac
TECHNOLOGIE

Depresja w szkole.

Magdalena Ostojska

„Czas i cisza – tak nieodzowne, tak naturalne – stały się dziś luksusami, na które tylko niewielu może sobie pozwolić. To dlatego coraz częstsze są depresje.”

/Tiziano Terzani

Powyższy cytat uświadamia nam, że współczesny świat jest zagrożeniem dla zdrowia psychicznego. Żyjemy w ciągłym stresie, w czasach trudnych, pełnych zmian. Prowadzimy szybki tryb życia, gonimy za pieniędzmi i dobrami materialnymi, przez co nie mamy czasu dla siebie. Zatracamy się w tym pędzie. Eksploatujemy się za bardzo, śpimy za mało, jemy niezdrowo i mamy za mało ruchu. Za bardzo pochłania nas świat wirtualny, a zbyt mało mamy kontaktu z naturą, która działa na nas kojąco. Nie umiemy odpoczywać. Często też brakuje nam wsparcia bliskich osób. Nieustannie jesteśmy oceniani przez innych, doświadczamy hejtu i traumatycznych przeżyć, które niejednokrotnie odciskają piętno na tym, jak postrzegamy siebie i świat. Dodatkowo trwająca już od ponad roku pandemia nasila lęk, bezradność, frustrację, reorganizuje nasze życie, powoduje, że musimy ograniczać kontakty międzyludzkie, zmienia nasze plany, tryb pracy i nauki oraz zostawia ślad w naszej psychice. Te wszystkie czynniki, a także wiele innych, np. biologicznych, na które nie mamy wpływu, mogą przyczynić się do powstania depresji.

W środowisku szkolnym ta podstępna choroba również występuje. Mogą na nią chorować nawet kilkuletnie dzieci i uczniowie klas starszych, nauczyciele i dyrektorzy. Wszyscy jesteśmy narażeni. Depresja w szkole jest coraz częstszym zjawiskiem, o którym należy mówić głośno, bez żadnego wstydu. Stan zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli jest często bagatelizowany.



Cieężko zrozumieć, że tak często ignoruje się choroby będące wynikiem złej pracy najbardziej skomplikowanego narzędzia – mózgu. A przecież zdrowie psychiczne jest równie istotne jak nasze zdrowie fizyczne. Uczymy się, jak udzielić pierwszej pomocy, co zrobić, gdy komuś zatrzyma się akcja serca, ale wciąż za mało wiemy o tym, jak zaopiekować się kimś, kto ma problemy związane z psychiką.

Ważne jest, byśmy wszyscy posiadali podstawową wiedzę na temat sygnałów mogących

świadczyc o depresji i byśmy potrafili o niej rozmawiać. Powinniśmy obserwować siebie, naszych znajomych z pracy oraz dzieci i młodzież. A gdy zauważymy objawy depresji, zmiany w zachowaniu – musimy reagować, namawiać do leczenia i okazać wsparcie. Nie oceniać, tylko pomóc.

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja (z łac. depressio – „głębokość” od deprimere – „przygniatać”) – to grupa zaburzeń psychicznych; pojęcie stosowane w terminologii psychiatrycznej, które odnosi się do zespołów objawów depresyjnych występujących w przebiegu chorób afektywnych (nazywanych także zaburzeniami afektywnymi lub zaburzeniami na-



stroju).¹ Zaburzenia depresyjne widnieją w międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Dotyczą naszej psychiki, zatem nazywane są chorobą psychiczną. Jednak depresja może przejawiać się także w obrębie ciała i pacjenci nazywają ją często „chorobą duszy i ciała”.

Przyczyn powstania depresji jest wiele. Poza czynnikami biologicznymi, środowiskowymi i psychologicznymi, chorobę powoduje, jak już wspomniałam we wstępie, stres, samotność, różne wyzwania oraz małe wsparcie innych osób.

Zaburzenia depresyjne objawiają się przewlekłym i dominującym przeżywaniem smutku oraz przygnębienia. Wyraźnie utrudniają życie osobie dotkniętej chorobą i bardzo często obniżają możliwość codziennego funkcjonowania. Zachorowanie na depresję wiąże się z pogorszeniem funkcjonowania człowieka w sferze osobistej, rodzinnej, zawodowej i towarzyskiej.

Zazwyczaj zaburzenia depresyjne są problemem narastającym, nie pojawiają się nagle. Objawy nasilają się w ciągu kilku miesięcy, choroba wciąga powoli i może trwać latami.

Do podstawowych objawów depresji u osób dorosłych zalicza się:

- obniżony nastrój – odczuwany jako smutek, przygnębienie, zubożenie, odczucie braku przeżywania przyjemności (anhedonia), pesymistyczne widzenie przyszłości;
- obniżenie napędu – przejawia się spowolnieniem myślenia oraz działania, utratą zainteresowań, spadkiem aktywności ruchowej, stałym uczuciem zmęczenia, niewydolności i niechęci;
- zaburzenia rytmów biologicznych – zaburzenia snu, np. budzenie się w nocy, bezsenność, zmęczenie tuż po przebudzeniu; obniżenie łaknienia z ubytkiem masy ciała lub nadmierny apetyt; zaburzenia cykli

¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenia_depresyjne [dostęp: 21.03.2021 r.]

miesięcznych u kobiet; spadek popędu seksualnego;

- lęk – przejawiający się jako poczucie napięcia, zagrożenia, niepokój, pobudzenie ruchowe.²

Spektrum objawów jest znacznie szersze i psychiatrzy twierdzą, że u każdego choroba może przejawiać się w inny sposób i u każdego mogą być inne przyczyny jej powstania. Nie ma dwóch takich samych depresji. Dlatego tak ciężko ją czasem zdiagnozować. Jednak chorych łączy to, że bardzo często czują się samotni, nieszczęśliwi i niepotrzebni. W dużym uproszczeniu tym właśnie jest depresja – poczuciem bezsensu istnienia. Osoby doświadczające tej choroby charakteryzują się negatywnym postrzeganiem siebie, świata i innych ludzi oraz przyszłości. Unikają spotkań ze znajomymi. Uważają, że są obciążeniem dla innych.

W pewnym momencie mogą dojść do wniosku, że życie nie ma żadnego sensu, pojawiają się u nich myśli samobójcze, które często przejawiają się w czyny.

NIELECZONA DEPRESJA TO POWSZECHNA PRZYCZYNA SAMOBÓJSTW

O tym, czy mamy do czynienia z depresją jako chorobą, decydują: nasilenie objawów, czas ich trwania dłuższy niż dwa tygodnie, zaburzenia funkcjonowania w codziennym życiu.

Depresji nie leczy się wyjściem na spacer, czekoladą, ćwiczeniami, nową pracą czy nowym związkiem. Ani tym bardziej wyśmiewaniem, krzykiem czy groźbą. Nie jesteśmy w stanie sami z niej wyjść. Potrzebne jest wsparcie specjalistyczne – lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty. Leczenie psychiatryczne i psychoterapeutyczne to żaden wstyd, lecz znaczna poprawa jakości życia i ratunek. U osób z zaburzeniami depresyjnymi najczęściej stosuje się psychoterapię oraz farmakoterapię. W przypadku ciężkiej depresji, w której występują myśli i czyny samobójcze, stosuje się hospitalizację.

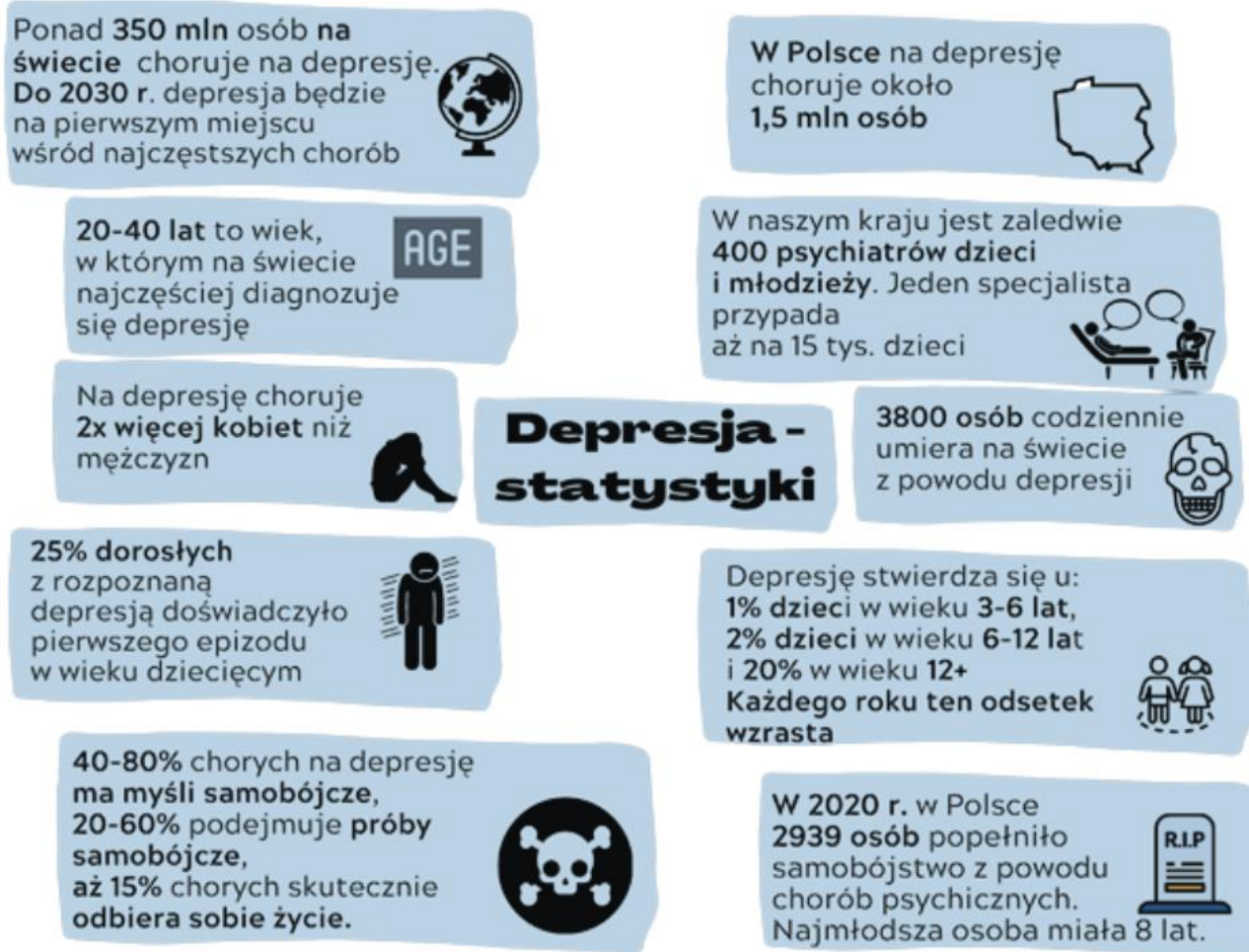


Statystyki. Dane są przerażające. Z każdym rokiem coraz więcej osób zapada na depresję i odbiera sobie życie. Niestety w Polsce psychiatria traktowana jest po macoszemu, to najbardziej zaniedbana dziedzina medycyny. Wiele osób nie otrzymuje pomocy, gdyż dostanie się do specjalisty graniczy z cudem, kolejki są

² Co to jest depresja? Dr n. med. Izabela Niedźwiedzka <https://podyplomie.pl/psychiatria/26697,co-to-jest-depresja> [dostęp: 21.03.2021 r.]

ogromne. W Polsce brakuje psychiatrów, szczególnie dziecięcych, a nasze szkoły cierpią na deficyt psychologów i pedagogów. Młodzi ludzie nie mają się do kogo zwrócić po pomoc, pozostają telefony zaufania i fundacje.

Skąd bierze się depresja u młodych ludzi? Specjaliści twierdzą, iż, podobnie jak u osób dorosłych, nie da się jednoznacznie określić przyczyn występowania depresji u dzieci i młodzieży. Najczęściej jest to splot trzech czynników:



Źródło: Opracowanie własne na podstawie:
<https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/samobojstwo>,
<https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803>,
[Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html](https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803)
 [dostęp: 21.03.2021 r.]

Czynniki biologiczne i genetyczne – choroba ściśle wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem ośrodkowego układu nerwowego i chemiczną nierównowagą w mózgu (niedobór neuroprzekaźników, takich jak: serotonina, noradrenalina oraz dopamina); To również cały „pakiet” genów, które młody człowiek dziedziczy po rodzicach. Jeśli ktoś w rodzinie choruje

na depresję, to istnieje poważne ryzyko, że dziecko również będzie na nią cierpiało.

Czynniki psychologiczne – dotyczą konstrukcji psychicznej dziecka. Jeśli młoda osoba jest wyjątkowo wrażliwa i delikatna, to trudne doświadczenia mogą spowodować u niej wystąpienie depresji.

Czynniki środowiskowe – czyli to, jak i gdzie dziecko jest wychowywane, czy doświadczyło przemocy psychicznej, fizycznej bądź seksualnej w domu lub w szkole, czy w rodzinie nadużywa się alkoholu lub substancji psychoaktywnych, czy straciło bliską osobę i jak radzi sobie z żałobą.

Należy podkreślić, że depresja u dzieci i młodzieży najczęściej pojawia się właśnie jako odpowiedź na traumatyczne doświadczenie, na przykład śmierć bliskiej osoby, przemoc fizyczną lub seksualną.³

Dodatkowo w szkole i w Internecie częstym zjawiskiem jest hejt. Dzieci i młodzież nagminnie wyśmiewają się i piętnują tych, którzy są inni, pochodzą z biedniejszej rodziny, nie noszą markowych ubrań, nie posiadają najnowszych gadżetów, są otyli i chorzy (obecność przewlekłej choroby czy niepełnosprawności również jest jedną z przyczyn powstania depresji).

Nierzadko też rodzice zbyt wiele wymagają od swoich pociech. Zapisują je na kolejne dodatkowe zajęcia, wymagają, by dziecko zdobywało same szóstki, chcą, by było najlepsze. Przenoszą własne, niespełnione ambicje na dzieci. A taka presja również może przyczynić się do powstania zaburzeń depresyjnych.

Warto również wspomnieć, że przyczyną powstania choroby u nastolatków często jest sam proces dojrzewania. Wtedy przechodzą oni przez olbrzymie zmiany hormonalne, zmienia się ich ciało i wygląd. Bywa, że nastolatek tego nie rozumie, co może prowadzić do obniżenia nastroju i braku akceptacji zachodzących zmian. Dodatkowo młodzi ludzie dążą do osiągnięcia idealnego wyglądu, perfekcyjnych wyników i sukcesów. Media i Internet atakują młodzież nierealistycznymi obrazami i wygórowanymi oczekiwaniami, których po prostu nie da się spełnić. Wszystko to może być przytłaczające i nierzadko powodować uczucie niedopasowania, zagubienia, frustracji i smutku. A to rodzi depresję.⁴

OBJAWY DEPRESJI U DZIECI I NASTOLATKÓW

Może nam się wydawać, że obraz depresji u dzieci i młodzieży jest dość podobny do tego, który występuje u osób dorosłych. Specjaliści wskazują jednak na istotne różnice w kwestii objawów.

U dzieci i nastolatków z depresją, oprócz smutku, zaburzeń snu i apetytu, częściej niż u dorosłych można zaobserwować:

- drażliwość,
- płaczliwość,
- szybkie i częste zmiany nastroju,
- wybuchy złości,
- poddenerwowanie,

³ O depresji u dzieci: <https://twarzedepresji.pl/o-depresji-u-dzieci/> [dostęp: 21.03.2021 r.]

⁴ Broszura-Depresja-Nastolatków.pdf: <https://liniawsparcia.pl/wp-content/uploads/2018/07/Broszura-Depresja-Nastolatk%C3%B3w.pdf> [dostęp: 21.03.2021 r.]

- porzucenie wcześniejszych zainteresowań,
- poczucie winy, beznadziejności,
- pobudzenie psychoruchowe,
- kłopoty z zasypianiem bądź nadmierną senność,
- zachowania autodestrukcyjne, np. samookaleczenia,
- negatywną ocenę siebie, świata i przyszłości.



Zauważa się też problemy w szkole: pogorszenie wyników w nauce, niechęć chodzenia do szkoły, częste wagarowanie.

Psychiatrzy dziecięcy zwracają uwagę na to, że u dzieci, które nie weszły jeszcze w okres dojrzewania, depresja może się maskować, czyli objawiać się różnego rodzaju objawami somatycznymi – dolegliwościami ze strony ciała. Są to m. in. wszelkiego rodzaju bóle, zwłaszcza bóle głowy i brzucha, nudności, omdlenia oraz uczucie ciężkości w kończynach.

U młodych osób z depresją można również zaobserwować izolację społeczną, czyli wycofywanie się z kontaktów z rówieśnikami, samotność. Szczególnie widoczne jest to dzisiaj, w okresie pandemii, która wywołuje ciągłe

poczucie zagrożenia, sprowadza izolację domową i ograniczenia w normalnym funkcjonowaniu oraz nasila objawy zaburzeń depresyjnych.

Każdy z powyżej wymienionych symptomów, każda zmiana w zachowaniu ucznia powinna nas zaniepokoić. Winniśmy zatem obserwować i uważnie słuchać naszych podopiecznych, bo to właśnie my – nauczyciele jako jedni z pierwszych mamy szansę zauważyć, że coś jest nie tak. Bywa to trudne, bowiem zaburzenia psychiczne nie zawsze są widoczne na zewnątrz. Nie oznacza to, że ich nie ma. Bądźmy uważni, obserwujmy, słuchajmy, rozmawiajmy. To droga, by zobaczyć i pomóc. Nie możemy bagatelizować problemów nawet tych najmłodszych dzieci. Nie mówmy „Daj spokój, weź się w garść”, „Zacznij się uczyć”, „Jakie ty możesz mieć problemy?”, tylko wysłuchajmy, bądźmy obok i starajmy się pomóc. A już na pewno musimy zainterweniować, gdy uczniowie będą mówić o śmierci, pisać listy, oddawać swoje rzeczy, czy gromadzić narzędzia, mogące posłużyć im do odebrania sobie życia. Bądźmy czujni na to, co przeżywają uczniowie i postarajmy się, by na pomoc nie było za późno.

DLACZEGO DEPRESJA DOTYKA NAUCZYCIELI?

Nauczyciele, obok lekarzy, pracowników społecznych i psychoterapeutów, są najbardziej narażeni na depresję. To tzw. zawody pomocowe, których nadrzędnym celem jest pomaganie innym. Profesje te wiążą się z nieustanną

komunikacją z bardzo różnymi ludźmi, wysokimi oczekiwaniami społecznymi i dużym poczuciem odpowiedzialności. To praca pochłaniająca bez reszty. Od pracowników zawodów pomocowych wymaga się, żeby oddali całe serce i duszę swoim podopiecznym. To zawody, które wybiera się najczęściej właśnie po to, by pomagać innym.⁵

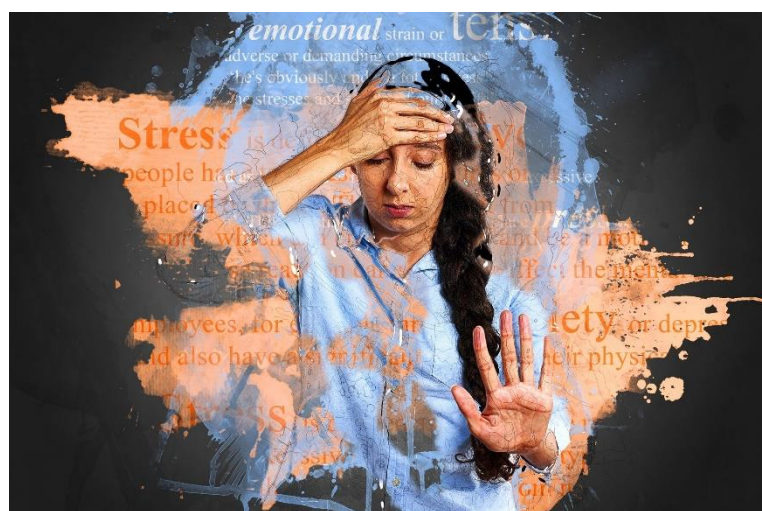
Nauczanie to praca bardzo wdzięczna. Gdy widzimy efekty swojego trudu, zarażamy pasją uczniów, mamy z nimi dobry kontakt, wpływamy na ich sposób myślenia, cieszymy się ich postępami – wtedy odczuwamy ogromną satysfakcję.

PRZYCZYNY DEPRESJI NAUCZYCIELI

Niestety w zawodzie nauczyciela, oprócz satysfakcji, jest wiele czynników obciążających psychicznie, które mogą przyczynić się do powstania depresji:

Ciągła koncentracja – prowadzenie lekcji i innych zajęć w szkole wiąże się z dużym poziomem koncentracji i energii, bo jeśli chociaż trochę „odpuścimy”, lekcja może wymknąć się spod kontroli. Wtedy nie dość, że nie przekażemy wiedzy, to nie poradzimy sobie z utrzymaniem spokoju w klasie. Dodatkowo mamy pod opieką wielu uczniów i odpowiadamy za ich bezpieczeństwo. Musimy być ciągle skupieni i bywa, że nie mamy nawet chwili spokoju, by odetchnąć.

Presja – jesteśmy poddawani ciągłej ocenie. Przed nami stawia się wiele wymagań, przy czym każdy oczekuje czegoś innego. Nasi przełożeni wymagają zrealizowania programu, utrzymania dyscypliny i dobrych wyników. Uczniowie chcą, by lekcje były ciekawe, urozmaicone i efektywne, byśmy ich nauczili, ale nie zadawali pracy domowej i nie robili sprawdzianów. Rodzice życzą sobie, byśmy zajęli się ich dziećmi kompleksowo – od nauki po wychowanie. Stawia się przed nami wiele wymagań, musimy zadowolić wszystkich.



Hałas i zachowanie – podczas przerwy przebywamy w ciągłym hałasie, dodatkowo wtedy często mamy dyżury na korytarzach, gdzie uczniowie nie zawsze zachowują się właściwie, zdarzają się bójki, przepychanki, na które musimy reagować. Zaś w czasie lekcji nierzadko trzeba dbać o zachowanie dyscypliny w klasie. Musimy utrzymać klasę w ryzach, a wystarczy jeden niesforny uczeń, żeby było to bardzo trudne.

⁵ Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie: <http://sosw1.eu/docs/badania%201.pdf> [dostęp: 21.03.2021 r.]

Agresywne zachowania, przemoc, spory między uczniami – mierzymy się z tym na co dzień. Rozwiązujemy konflikty, łagodzimy różne sytuacje, co nie zawsze jest łatwe, bowiem zainteresowani często nie chcą współpracować.

Czas pracy – nie pracujemy wyłącznie przy tablicy, często zabieramy pracę do domu. Dużo czasu poświęcamy przygotowując się do lekcji, sprawdzając prace, przygotowując przeróżne materiały do zajęć, plany, sprawozdania i inne – biurokracja w szkole jest coraz większa. Po lekcjach bierzemy udział w szkoleniach, radach pedagogicznych, wycieczkach. Nasz czas pracy nie jest unormowany. Zdalne nauczanie spowodowało, że jeszcze więcej czasu spędzamy, przygotowując się do lekcji, szukamy nowych narzędzi, pomysłów, sami się kształcimy, by e-lekcje były interesujące i by jak najlepiej przekazać uczniom wiedzę.

Życie życiem uczniów - czy tego chcemy, czy nie, żyjemy problemami naszych podopiecznych. Wiemy, kto się zakochał, kto z kim się

pokłócił, ale też kto ma kłopoty i kto nie dostaje do szkoły drugiego śniadania. Nie da się po prostu opuścić budynku szkoły i zapomnieć o uczniach. Martwimy się o nich. Ich sprawy nie- rzadko przesłaniają nasze własne. Nie zawsze jednak możemy pomóc, nie wszystko zależy od nas.

Opinia społeczna – nie cieszymy się szczególnym uznaniem reszty społeczeństwa. Stale wypomina się nam czas pracy, ferie, wakacje. Nie- rzadko słyszy się, że nauczyciele to lenie i nie- roby, ciągle narzekają, a pracują tylko po 18 go- dzin.

Zatem nauczyciele, którzy zazwyczaj podej- mują pracę w szkole z powodu pasji i powołania, szybko tracą do niej serce. Są przemęczeni, ze- stresowani, zdemotywowani, sfrustrowani, bez- silni i mają zaburzone proporcje między życiem prywatnym a zawodowym. Z czasem mogą przestać angażować się w pracę, gdyż widzą w niej coraz mniej sensu. W ten sposób może powstawać depresja nauczycieli.



„Dla nikogo nie jest ani za wcześnie,
ani za późno zacząć troszczyć się
o zdrowie swej duszy.”

/Epikur

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?



Źródło: Opracowanie własne na podstawie:
Stańska, Więcej radości!!! Jak zadbać o zdrowie
psychiczne?

<https://app.xyzgcm.pl/gdansk->

[pl/d/20170285826/wiecej-radosci.pdf](https://app.xyzgcm.pl/gdansk-pl/d/20170285826/wiecej-radosci.pdf)

[dostęp: 21.03.2021 r.]

Zdrowie stanowi najwyższą wartość, obecna sytuacja nam to uświadamia. Jednak zazwyczaj skupiamy się na zdrowiu fizycznym i zauważamy jedynie symptomy pochodzące z ciała, traktując je jako objawy choroby. Natomiast jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, często kierujemy się uprzedzeniami i stereotypami, nie dopuszczając do siebie myśli o ewentualnych problemach. A one mogą pojawić w każdej chwili. Warto jednak pamiętać, że utrzymanie zdrowia psychicznego może nam pomóc w walce się z trudnościami.

DEPRESJA TO POWAŻNA I PRZEWLEKŁA CHOROBA

Depresja jest bardzo poważną i przewlekłą chorobą, tak samo jak astma, cukrzyca czy zapalenie płuc. A gdy chorujemy – idziemy do lekarza i nie wstydzimy się tego, gdyż konsekwencje zaburzeń depresyjnych bywają tragiczne. Dlatego należy pogłębiać świadomość zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Niemal codziennie obserwujemy w szkole różne nastroje wśród uczniów i nauczycieli. Sztuką jest jednak odróżnienie typowego obniżenia nastroju od poważnych objawów depresji. Dobrze byłoby, gdyby w szkołach organizowano zajęcia na temat depresji, bowiem wszyscy mamy zbyt małą wiedzę na ten temat, a choroba może dotknąć każdego z nas lub bliską nam osobę.

Należy jednak pamiętać, że szkoła może być czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne uczniów i pełnić ważną rolę w profilaktyce depresji. Aby się tak stało, powinniśmy: stwarzać przyjazną atmosferę w placówce, zwracając szczególną uwagę na dobre relacje między nauczycielami a uczniami oraz wśród uczniów, wspierać postawy prospołeczne wśród uczniów,

uczyć empatii i tolerancji, wymagać odpowiedzialności, wspierać wzajemną pomoc wśród dzieci i młodzieży, stwarzać okazje do świętowania sukcesów, chwalić osiągnięcia, uczyć troski o zdrowie fizyczne i psychiczne, nie godzić się na żadne formy przemocy wśród uczniów, nauczycieli czy innych pracowników szkoły.

Magdalena Ostojka

Nauczyciel języka rosyjskiego

Wychowawca świetlicy

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Goniądzu



Jak efektywnie uczyć słownictwa?

Alicja Trojan

Słownictwo ma kluczowe znaczenie dla rozwoju językowego i umiejętności komunikacyjnych ucznia. W obecnych czasach gdy nadrzędnym celem nauki jest umiejętność efektywnego porozumiewania się i dążenia do rozwinięcia u uczniów sprawności komunikacyjnej, słownictwo odgrywa w nauczaniu kluczową rolę. Ale jak osiągnąć ten cel bez zmuszania uczniów do zapamiętywania list słówek, które zostaną zapomniane po następnej kartkówce lub sprawdzianie?

CO TO ZNACZY „ZNAĆ SŁOWO”?

Znajomość słowa obejmuje następujące aspekty:

- jego desygnat pokrewny lub semantyczny, tj. jego znaczenie;
- litery, z których składa się słowo, tj. pisownia i wizualny „wygląd” słowa;
- dźwięki, z których składa się słowo, czyli jego wymowa.

Przeprowadzono wiele badań nad przyswajaniem, nauczaniem i oceną słownictwa, ale nie ma zgody co do tego jaki zasób słów jest potrzebny do skutecznego porozumiewania się na różnych poziomach zaawansowania. Nauka słownictwa powinna być nie tylko ilościowa, skupiająca się na zwiększaniu liczby słów, ale także jakościowa, koncentrująca się na tym, jak te

słowa są używane w sposób pragmatyczny. O czym należy więc pamiętać podczas nauczania słownictwa?

Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się przydatne:

NAUKA W RZECZYWISTYCH KONTEKSTACH JEST CENNA

Uczniowie efektywnie zapamiętują nowe słownictwo, jeśli poznają szerszy kontekst niż tylko „suchą” definicję. Zastanówmy się, kiedy, jak i dlaczego dane słowo było (lub nadal jest) używane w różnych kontekstach. Po krótkim namyśle odkryjemy, że ma to po prostu sens – słowa są rzadko rzucane w odosobnieniu.



Kontekst odgrywa kluczową rolę w używaniu i interpretowaniu słów w mowie i piśmie. Im szerszy kontekst zostanie podany uczniowi dla danego słowa, tym lepiej będzie mógł zachować jego znaczenie i przyswoić je w codziennym użytku.



Nauka słownictwa powinna wiązać się z aktywnym zaangażowaniem w proces nauczania. Aktywne zaangażowanie to coś więcej niż zwykłe wykonanie zadania. Należy poprosić uczniów, aby zadawali pytania, badali, tworzyli, ćwiczyli, przeszukiwali Internet w poszukiwaniu odpowiednich, autentycznych zastosowań danego słowa (artykuły, przemówienia, wiersze, teksty piosenek, filmy w języku obcym) – to wszystko z pewnością przyczyni się do zwiększenia zasobu ich słownictwa.

TECHNOLOGIA CYFROWA

Do nauki słownictwa można, a nawet trzeba wykorzystać technologię komputerową. To frajda nie tylko dla uczniów, ale i dla nauczyciela.

Technologia cyfrowa jest szczególnie skuteczna we wspieraniu nauki. Darmowe aplikacje świetnie nadają się do nauki nowego słownictwa, szczególnie w obecnych czasach. Teraz, aby uczyć się języka obcego wystarczy mieć przy sobie telefon i poświęcić na naukę zaledwie kilka minut dziennie. Z jakich aplikacji można skorzystać?

Quizlet to aplikacja mobilna i strona internetowa, która umożliwia skuteczną i przyjemną naukę słownictwa. Dzięki niej można uczyć się w każdym miejscu i o każdej porze dnia. Aplikacja ta ma kilka trybów ćwiczeń. Poza prostymi fiszkami znajdziemy tam też różne formy testowania naszych uczniów, a co za tym idzie, sprawdzimy jak radzą sobie z wykorzystaniem wiedzy w praktyce.

Duolingo to aplikacja, w której znajdziemy krótkie lekcje podzielone tematycznie. Posiada ona ciekawy system motywacyjny oraz pozwala na rywalizację pomiędzy uczniami, przez co nauka staje się jeszcze bardziej interesująca.

HelloTalk Learn Languages w tej aplikacji uczymy się poprzez jedną z najbardziej efektywnych metod – rozmowę. Jej działanie przypomina portal społecznościowy, na którym można nawiązać kontakt z innymi użytkownikami. W ten sposób można nie tylko poznać język, ale również nowych, interesujących ludzi.

SuperMemo - aplikacja ta posiada unikalne kursy, które zostały podzielone na bloki oraz specjalną metodę powtarzania materiału. Istnieje możliwość zsynchronizowania aplikacji z innymi urządzeniami.

LearnEnglish Podcasts to narzędzie, które pozwala osłuchać się z językiem. Metoda polega

na słuchaniu rozmów prowadzonych z Anglikami na konkretne tematy. Następnie zadawane są pytania odnośnie do wysłuchanego dialogu.

Memrise - wprowadza w świat języka obcego w zabawny sposób. Korzystając z Memrise użytkownik udaje się na misję, której celem jest zdobycie wiedzy, a na swojej drodze spotyka wielu agentów.

Audiobooki - to doskonały sposób na zwiększenie zasobności słów, a także poznanie języka użytkowego.

Kahoot czyli kolorowy zawrót głowy – to typowa aplikacja „grywalizacyjna”. Podstawową formą interakcji w Kahoot są quizy. Są one dość nietypowe, ponieważ uczniowie na swoich telefonach widzą tylko kształty i kolory. Na każde pytanie muszą w określonym czasie udzielić odpowiedzi – im szybciej tym lepiej! Punkty dostają nie tylko za prawidłową odpowiedź, ale też za czas, w jakim odpowiedzieli.

Kody QR - to kody kreskowe pozwalające na zapisanie dużej ilości danych. Przykładem aplikacji służącej tworzeniu kodów jest strona internetowa www.qr-online.pl. Umożliwia przygotowanie kodu kreskowego, w którym umieszczone mogą być takie informacje, jak adres strony, link do filmu lub banku słówek. Odczytanie kodu odbywa się z wykorzystaniem urządzenia mobilnego z aparatem oraz aplikacji dekodującej. To świetny sposób połączenia nowoczesnych technologii i nauki.

Learning Apps – narzędzia do konstrukcji gier w aplikacji Learning Apps są udostępnione na darmowej, prostej w obsłudze platformie www.learningapps.org.

Umożliwia ona tworzenie (oraz użytkowanie, współdzielenie i publikowanie) interaktywnych gier edukacyjnych w sześciu kategoriach rozwijających różne sprawności językowe:

- selekcja: quizy wielokrotnego wyboru, gra Milionerzy, zaznaczenie w tekście, wykreślanka słowna;
- przyporządkowywanie: puzzle, tabele, mapy, obrazki, memory w różnych wersjach;
- porządkowanie: oś czasu i ustalanie kolejności;
- pisanie: wisielec, krzyżówka, tekst z lukami, uzupełnienie tabeli, quiz;
- narzędzia: głosowanie, „matrix”, czat, wspólne pisanie, kalendarz, mapa myśli, notatnik, tablica korkowa online;
- gry i zadania dla większej liczby graczy.



Interaktywne gry edukacyjne można tworzyć i przechowywać na platformie jako prywatne lub publiczne. Istnieje też możliwość korzystania z gotowych gier opublikowanych przez innych użytkowników. Wszystkie gry znajdują swoje zastosowanie w pracy z urządzeniami mobilnymi tabletem i smartfonem, czy tablicą interaktywną.

Nowych słówek można się nauczyć zupełnie przypadkowo! Czy kiedykolwiek nauczyłeś się czegoś, nie uczęszczając na zajęcia lub świadomie nie próbując się uczyć?



Każdy tak ma – i to jest tak zwane uczenie się incydentalne. Kontrastuje z celową nauką, która jest zwykle praktykowana w formalnych warunkach klasowych poprzez instruktą.

Oba mają swoją wartość, ale uczenie się przypadkowe jest szczególnie skuteczne przy wprowadzaniu nowych słów do codziennego użytku.

POŚREDNIA NAUKA SŁOWNICTWA JEST KLUCZOWA

Uczniowie mogą uczyć się słownictwa, słysząc i widząc słowa wielokrotnie w różnych kontekstach. Obejmuje to kontakt ze słownictwem, które mogą znaleźć w ulubionej książce, usłyszeć w rozmowie, zobaczyć w filmie, czy

w Internecie. Czytanie na głos uczniom, zwłaszcza osobom niepełnosprawnym, może również przyczynić się do pośredniej nauki słówek.

NAUKA NIE TYLKO NA LEKCJACH

Niezależnie od tego, czy uczysz słownictwa, gramatyki, frazeologii czy wymowy stacjonarnie lub online, postaraj się, aby uczniowie odnosili się do każdej lekcji i byli w stanie niemal natychmiast wykorzystać to, czego się nauczyli. Zawsze zachęcaj swoich uczniów, aby pytali Cię o znaczenie słów oraz o to, jak można je zastosować w życiu poza salą lekcyjną.



Nauczanie słownictwa jest kluczem do sukcesu uczniów. Pamiętajmy, że na efekty nauczania ma wpływ wiele czynników, takich jak motywacja, nastawienie, zainteresowania, wiara we własne możliwości, umiejętność koncentracji, a także nasze podejście do uczniów.

Kontakt z językiem obcym powinien być odbierany przez nich jako fascynująca przygoda. Przez tworzenie przyjaznej atmosfery na zajęciach językowych, dobór odpowiednich pomocy dydaktycznych, metod i form pracy możemy wiele zdziałać. Uczniowie pokochają nasz przedmiot i przestaną go traktować jak zło konieczne. Krótko mówiąc, nauczać efektywnie to odnieść sukces w podejmowanych działaniach, czyli sprawić, aby uczeń nabył umiejętności, dzięki którym będzie w stanie bez przeszkód komunikować się w języku obcym. Nie stanie się

to bez odpowiedniej podstawy leksykalnej, a ta z kolei tworzy się dzięki umiejętnemu nauczaniu słownictwa.

Bibliografia:

- Bowkett, S. (2000) Wyobraź sobie, że... Ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów, Warszawa: WSiP.
- Komorowska, H. (2005) Metodyka nauczania języków obcych, Warszawa: Fraszka Edukacyjna Sp. z o. o.
- Morgan J., Rinvolucr, M. (2004) Vocabulary, Oxford: Oxford University Press.
- Plusa, A. (2017) Jak wykorzystać ćwiczenia interaktywne w kształceniu kompetencji informatycznych, Warszawa: ORE
- Strona: ekantor.pl [dostęp 26.03.2021]

Alicja Trojan

nauczycielka języka angielskiego

Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Piskorowicach

egzaminator Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Krakowie



MULTi-TaLK

mac
DYDAKTYKA

SUPER OFERTA!!! SKORZYSTAJ JUŻ DZIŚ!!!

PROMOCJA!

GRATIS – WYBRANE ZAPYTAJNIKI



Promocja trwa w okresie od 27.04.2021 do 31.08.2021 r. lub do wyczerpania zapasów promocyjnych. Szczegółowy regulamin dostępny u konsultanta oświatowego MAC Edukacja.

Rozwijanie zainteresowań czytelniczych wśród dzieci.

Natalia Gumulska

„Są książki, które się czyta.

Są książki, które się pochłania.

Są książki, które pochłaniają czytającego.”

/Maria Pruszkowska

Książka często towarzyszy nam od urodzenia. Czasami nawet i wcześniej, kiedy to przyszła mama czyta swojemu nienarodzonemu jeszcze dziecku. Odgrywa ona istotną rolę w życiu każdego człowieka.

Małe dzieci uczą się i bawią, przeglądając książeczki sensoryczne. Dzieci starsze same w pewnym stopniu decydują, które książki mają być im czytane. Pochłaniają każde słowo czytane przez rodzica lub opiekuna. Dzieci najchętniej wybierają książki, które mają piękne i interesujące ilustracje oraz ciekawą treść. Te, które samodzielnie potrafią czytać, zaczynają same interesować się książkami.

Ale co zrobić, kiedy nasze dziecko buntuje się, nie chce czytać? Jak rozwijać jego zainteresowanie czytelnictwem?

Czym jest czytanie i czytelnictwo? Nowy Słownik Pedagogiczny W. Okonia jako definicję czytania podaje „kojarzenie znaków pisma (druku) jakiegoś języka z treścią danego tekstu. Czytanie może być głośne lub ciche...”¹



Podobnie H. Radlińska określa czytanie jako sztukę rozumienia treści wyrażonej za pomocą znaków.”² U dzieci w młodszym wieku szkolnym (7–10 lat) zaczyna się kształcić umiejętność czytania, ale już wcześniej dziecko ma możliwości, by rozwijać tę umiejętność.

¹ W. Okoń, *Nowy Słownik Pedagogiczny*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2004, s. 70

² A. Wajda, *Metodyka i organizacja czytelnictwa*, wyd. WSP, Bydgoszcz, 1979, s. 12–14

Znając definicję czytania, możemy zająć się czytelnictwem. W. Okoń czytelnictwo definiuje jako jedno z bardzo ważnych źródeł oddziaływania na osobowość dzieci, młodzieży i dorosłych, które sprzyja poznawaniu świata, rozwijaniu uczuć wyższych oraz wypełnia czas wolny. Co ważne, Okoń podkreśla, że mimo rozwoju audiowizualnych środków masowego przekazu jest ono nigdy niewysychającym źródłem uczenia się przez całe życie.³

ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ CZYTELNICZYCH DZIECI

Dziecko, obserwując otaczający je świat uczy się, naśladuje. Dzieci widzące czytających rodziców, same także chętniej sięgną po książkę niż te, które nigdy nie widziały swoich rodziców z książką w ręku.



Na pewno nie zachęcimy dziecka do czytania książek, dając mu trzypięciową powieść. Zaczynając od cienkich, interesujących je książeczek, dotyczących zainteresowań dzieci np.

dinozaurów, Układu Słonecznego, możemy temu pomóc.

Zainteresowania czytelnicze kształtują się głównie w zabawie. To właśnie w małych dzieciach najłatwiej rozbudzić zainteresowanie książką, czytaniem. Pamiętajmy także, że nic na siłę. Jeśli dziecko nie będzie chciało sięgnąć do książki teraz, dajmy mu czas. Wiele osób musi dorosnąć do tej „umiejętności”. Rozwijanie zainteresowań czytelniczych nie powinno być jednorazowym zadaniem szkoły, powinniśmy dbać o to, by systematycznie i atrakcyjnie wprowadzać dziecko w świat książek. Pokażmy dzieciom, że książka nie musi być nudna.

W PLACÓWCE WARTO:

- ✓ zorganizować kącik książek,
- ✓ zorganizować dzień głośnego czytania (także zapraszając rodzica czy np. babcię),
- ✓ zaaranżować spotkanie z autorem lub autorką książek dla dzieci,
- ✓ wykonać np. zakładkę do ulubionej książeczki,
- ✓ zachęcić dzieci do przynoszenia swoich ulubionych książeczek z domu np. dwa razy w tygodniu, w celu przeczytania, pokazania ich całej grupie przedszkolnej,
- ✓ inspirować dzieci do wcielenia się w rolę głównych bohaterów książek i odgrywania scenek,
- ✓ wręczać dzieciom/uczniom książki jako nagrody w konkursach.

³ W. Okoń, Nowy Słownik Pedagogiczny, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2004, s. 70

Temat rozwijania zainteresowań czytelniczych wśród dzieci powinien interesować nie tylko pedagogów, ale również i rodziców. Warto podejmować działania zmierzające na rozwijaniu zainteresowań czytelniczych już u najmłodszych dzieci.

PORADY DLA RODZICA

- Zabieraj dziecko do biblioteki, księgarni.
- Pozwól wybrać (zakupić) dziecku książki, które je interesują.
- Gotuj z dziećmi, korzystając z książek kucharskich.
- Wysłuchaj uważnie, gdy dziecko chce powiedzieć, czego dowiedziało się z książeczek.
- Znajdź czas na wspólne czytanie (także z podziałem na role).
- Ograniczcie czas dziecka spędzany przed komputerem na grach na rzecz wyszukiwania np. ciekawostek o życiu pisarzy.

Nauczyciele powinni znaleźć czas na codzienne czytanie dzieciom w przedszkolu czy żłobku, rodzice – czytać chociażby na dobranoc.

Małe dzieci nie potrafią same czytać, ale zachęcane do tego, słuchające czytanych utworów przez swoich kochanych rodziców czy pań w przedszkolu, chętniej sięgną po książkę

niż te dzieci, którym od małego towarzyszy tablet czy inny nowoczesny sprzęt elektroniczny.

Pamiętajmy, że czytanie książek korzystnie wpływa na rozwój młodego człowieka. Rozwija wyobraźnię i cierpliwość, uczy myślenia, rozwija zasób słownictwa i umiejętność wysławiania się.

My dorośli możemy sięgnąć do bajek terapeutycznych, które pomagają dzieciom, by wyjaśnić im sytuacje dla nich trudne, by pomóc zrozumieć świat, w którym żyją.

Bibliografia:

Okoń W., Nowy Słownik Pedagogiczny, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2004, s. 70.

Wajda A., Metodyka i organizacja czytelnictwa, wyd. WSP, Bydgoszcz, 1979, s. 12–14.

Książki polecane przez rodziców i moich wychowanków dla dzieci:

serie Pucio, Samochodzik Franek, Basia, Mądra Mysz, Przygód Koziołka Matołka, ABC ...uczę się, baśnie i legendy polskie dla dzieci
wiersze:

J. Brzechwy (np. Na straganie, Kaczka dziwaczka)

J. Tuwima (np. Okulary, Rzepka, Lokomotywa)

M. Konopnickiej (np. Pranie, Jadą, jadą dzieci drogą)

R. Wejner (np. Sowa mądra głowa")

kolekcja malucha Małpka w kąpielni i inne wiersze

Nasza mama czarodziejka, J. Papuzińska

Kubuś u lekarza, M.. Strzałkowska

Encyklopedie, atlasy, albumy (zwłaszcza o dinozaurach, kosmosie)

Książki G. Kasdepke, J. Papuzińskiej, A. Lindgren.

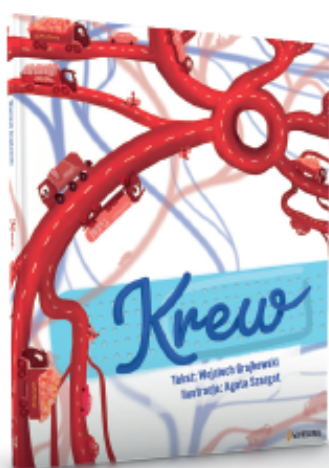
Natalia Gumulska

Nauczyciel wychowania przedszkolnego

oligofrenopedagog, terapeuta pedagogiczny, terapeuta ręki

Dzień Dziecka z książkami :Dwukropka

-45%*
z kodem **DD45**



Jak skorzystać z rabatu?

- wejdź na stronę www.ksiegarnia-edukacyjna.pl
- wybierz dowolne książki z oferty Dwukropka
- wpisz w koszyku kod rabatowy: **DD45**

Z rabatu 45% na wszystkie książki Dwukropka możecie skorzystać w KSIĘGARNI EDUKACYJNEJ do wtorku 01.06.2021 r.

*rabat od cen katalogowych, promocje nie łączą się

Poczucie własnej wartości dzieci.

Elżbieta Rogowska

„W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego – bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach – niż szacunek, którym darzy on samego siebie”.

/Nathaniel Branden

Poczucie własnej wartości ma ogromne znaczenie we współczesnym świecie. Jako jeden z najważniejszych wyznaczników osobowości musi zajmować ważne miejsce w procesie wychowania, także w szkole. Dlatego rodzice, nauczyciele powinni wiedzieć, czym jest poczucie własnej wartości, w jaki sposób się przejawia i kształtuje oraz jak można pracować nad jego wzmocnieniem.

Poczucie własnej wartości jest pojęciem wieloznacznym i pojmowanym rozmaicie. Używa się go zamiennie z terminami: „samoocena”, „szacunek dla samego siebie”, „poczucie godności własnej”, „dobre samopoczucie”, „samoakceptacja”, „obraz siebie”, „mniemanie o sobie”. Pojęcia te są pokrewne, ale nie tożsame.

Poczucie własnej wartości to również przekonanie, że nadajemy się do życia i spełniamy jego wymagania, co znaczy dokładniej:

- zaufanie do własnych umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie,
- wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem,

zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań.

Na przekonanie o własnej wartości składają się nasza wiedza o tym, kim jesteśmy, i doświadczenia z tym związane. Jest ono również silną potrzebą człowieka, która wywiera istotny wpływ na życie – jest niezbędną do normalnego i zdrowego rozwoju oraz przetrwania. Natomiast przy braku poczucia własnej wartości rozwój psychiczny zostaje zablokowany. Kiedy jest niskie, spada odporność na trudności życiowe, poddajemy się w obliczu przeciwności losu, z którym ktoś o silniejszym poczuciu „ja” mógłby sobie poradzić.

FILARY POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości obejmuje dwa powiązane ze sobą elementy, które są również jego filarami. Są nimi:

- poczucie własnej skuteczności,
- szacunek do siebie (poczucie wartości osobistej).

Doświadczenie poczucia własnej skuteczności oznacza zaufanie do funkcjonowania swojego umysłu, do umiejętności, myślenia, podejmowania decyzji, wyborów, zaufanie do swojej

zdolności rozumienia faktów z rzeczywistości należących do sfery własnych zainteresowań i potrzeb. Jest także źródłem poczucia kontroli nad własnym życiem, które kojarzone jest z dobrostanem psychologicznym, odczucia, że jest się aktywnym.

Doświadczenie szacunku do siebie oznacza przekonanie o własnej wartości, pełen akceptacji stosunek do własnego prawa do życia i szczęścia, komfort w wyrażaniu swoich myśli, pragnień, potrzeb. Umożliwia życzliwe, nieneurotyczne poczucie wspólnoty z innymi ludźmi, braterstwo oparte na niezależności i wzajemnym poszanowaniu.



Nathaniel Branden, psycholog i jeden z prekursorów badań nad samooceną i jej uzdrawianiem, opracował koncepcję sześciu filarów, na których utrzymuje się poczucie własnej wartości:

- świadome życie – dostrzeganie swoich myśli, odczuć, pragnień i działań,
- samoakceptacja – akceptacja swoich zalet, wad, sukcesów i porażek,
- odpowiedzialność za siebie i swoje czyny,
- asertywność – wyrażanie samego siebie bez ranienia innych,

- integralność osobista – życie w zgodzie ze sobą,
- życie celowe – wyznaczanie celów i ich realizacja.

Poczucie własnej wartości u dziecka to proces bardzo złożony. Na to, z jakim obrazem siebie dziecko wejdzie w życie dorosłe składa się wiele czynników, takich które są związane z komunikacją dziecka z najbliższymi, nauczycielami, rówieśnikami i z tym, jak funkcjonuje rodzina.

Poczucie własnej wartości, bez względu na to czy wysokie, czy niskie, to jeden z kamieni węgielnych naszego istnienia, chociaż przez całe życie ulega przemianom. Może zmieniać się zarówno jego jakość, jak i nasilenie. Najważniejszy okres rozwoju samooceny przypada na dzieciństwo i etap dorastania. W miarę rozwoju zmienia się źródło samooceny.

Jest to proces trwający całe życie, przebiega z różną intensywnością i zależy od kilku nakładających się czynników:

- Pośrednie lub bezpośrednie komunikaty na temat swojej osoby, jakie otrzymujemy od innych ludzi. Szczególną rolę odgrywają osoby znaczące, zwłaszcza rodzice, które poprzez swoje zachowanie werbalne i niewerbalne przekazują dziecku informacje i oceny dotyczące jego osoby. W późniejszym okresie rozwojowym rośnie rola rówieśników i nauczycieli w kształtowaniu samooceny.
- Porównywanie się z innymi. Inni ludzie, zwłaszcza rówieśnicy, stają się punktem odniesienia do wartościowania swoich cech, umiejętności, zdolności. Pozwalają odpowiedzieć na pytanie, czy jestem lepszy, czy gorszy od innych.

- Bilans osiągnięć i porażek. Każdy człowiek w miarę poszerzania obszarów własnej aktywności, zdobywając wiedzę i umiejętności, traktuje wyniki swoich działań w kategorii osiągnięć, co przejawia się w zadowoleniu z siebie lub porażek – gdy ma poczucie niepowodzenia. Od tego, jaki jest jego osobisty i subiektywnie oceniany bilans sukcesów i porażek, zależy w dużej mierze samoocena.

- Osobista aktywność w kształtowaniu poczucia własnej wartości. Choć poczucie własnej wartości, a zwłaszcza samoakceptacja, kształtuje się w znacznej części w dzieciństwie, kiedy człowiek nie jest w stanie świadomie kontrolować tego procesu, wraz z wiekiem może podejmować działania, które spowodują zmiany w zakresie jego stosunku do siebie.

KSZTAŁTOWANIE SIĘ POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI W ŚRODOWISKU RODZINNYM

Rodzina stanowi podstawową grupę, w której dziecko uczy się poczucia własnej wartości. Tutaj pojawia się proces oceniania jego zachowania, dokonują pierwsze oceny siebie. Praktyki wychowawcze oparte na bezwarunkowej akceptacji osoby dziecka oraz empatycznym zrozumieniu to czynniki znacząco sprzyjające kształtowaniu się zaufania we własne siły i możliwości. Stworzenie dziecku warunków fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa, poczucia bycia kochanym i budowanie konstruktywnych relacji predysponuje dziecko do wiary we własne

siły i otwartość na pozytywne komunikaty rozwijające poczucie własnej wartości.

Istotną rolę odgrywają tutaj właściwe relacje w środowisku domowym. Pozytywny obraz samego siebie ukształtowany we własnej rodzinie, życzliwy sposób odnoszenia się do innych, brak poczucia zagrożenia sprawiają, że dziecko łatwo nawiązuje kontakty z otoczeniem. Pozytywne stosunki z innymi są źródłem satysfakcji, powodują wzrost zaufania do ludzi oraz przekonują jednostkę o własnej wartości.



Poprawne relacje w rodzinie budują w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Pozytywne nastawienie do świata i ludzi sprzyja kontaktom z innymi. Otoczenie odczytuje jednostkę i jej podejście jako dobre, odpowiada na nie aprobatą i wzmacnia w tym jej otwartość – ta czuje się lubiana i ceniona taką, jaka jest, więc stara się być sobą. Wśród czynników, które powodują, że jednostka ceni siebie i uważa siebie za kogoś wartościowego, należy wskazać: ciepło rodzicielskie, jasno określone granice, traktowanie z szacunkiem.

Kształtowaniu się prawidłowego poczucia własnej wartości u dziecka sprzyjają:

- zaufanie rodziców wobec instynktów badawczych dziecka,
- przekazanie mu odważnego podejścia do życia,
- wskazywanie dziecku możliwości, jakie daje świat,
- przekazywanie mu pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości,
- unikanie wytykania wad i błędów,
- konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, a nie osoby,
- dawanie otuchy po porażce i udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów,
- wzmacnianie pozytywnych cech dziecka i próba zrozumienia występowania negatywnych,
- aktywne i uważne słuchanie, chwalenie,
- bycie konsekwentnym wobec dziecka,
- rozwijanie pewności siebie, dawanie właściwych wzorców,
- unikanie stosowania przemocy,
- jasne i precyzyjne określanie reguł zachowania,
- unikanie ośmieszania i poniżania,
- stawianie oczekiwań, które dziecko jest w stanie spełnić.

Warto podkreślić, że rodzice, którzy posiadają prawidłową samoocenę, wychowują swoje potomstwo w taki sposób, aby ono również знаło swoją prawdziwą wartość, natomiast rodzice o niskim poczuciu własnej wartości często wychowują dzieci zaburzone w tym aspekcie.

Rodzice stawiają różne przeszkody na drodze do rozwoju zdrowego poczucia własnej wartości, także wtedy, gdy:

- przekazują dziecku, że nie jest „wystarczająco dobre”,
- udzielają dziecku ostrych nagan za wyrażanie „nieakceptowalnych” uczuć,
- wyśmiewają lub poniżają dziecko,
- twierdzą, że myśli i uczucia dziecka nie mają wartości czy znaczenia,
- usiłują kontrolować dziecko, wywołując u niego wstyd lub poczucie winy,
- są nadopiekuńczy i konsekwentnie hamują prawidłowe uczenie się i zwiększanie samodzielności,
- wychowują dziecko bez żadnych zasad, nie budując w ten sposób żadnej struktury wspierającej, albo też przekazują zasady, które są sprzeczne, mylące, niepodlegające dyskusji lub oparte na ucisku – w każdym przypadku hamujące normalny rozwój dziecka,
- zaprzeczają odbiorowi rzeczywistości przez dziecko i niezauważalnie zachęcają je, by wątpiło w swoje możliwości,
- traktują fakty jako nierealne wydarzenia, zaburzając w ten sposób u dziecka poczucie rzeczywistości,
- terroryzują dziecko, stosując fizyczną przemoc lub grożąc nią, wpajając mu tym samym ostry lęk jako trwałą cechę osobowości,
- traktują dziecko jako obiekt seksualny,
- wpajają dziecku, że jest z natury złe, nic nie warte lub grzeszne.

Jak widać, wymienione zachowania rodziców, poza przemocą fizyczną i seksualną oraz raziącymi zaniedbaniami, nie są przestępstwami. Są to powszechne, codzienne zachowania kochających rodziców, którzy bądź nie zdają sobie sprawy z wpływu swoich zachowań na poczucie własnej wartości, bądź ze względu na małą odporność na stres reagują zbyt emocjonalnie, a przez to popełniają wychowawcze błędy. Dlatego tak wielu ludzi ma problemy z poczuciem własnej wartości, a zwłaszcza z samoakceptacją.

Rodzice nie są oczywiście jedynymi osobami kształtującymi poczucie własnej wartości dziecka. We wczesnym dzieciństwie w otoczeniu dziecka są zwykle dziadkowie, babcie, ciocie, wujkowie, starsze rodzeństwo, którzy mogą to poczucie własnej wartości wzmacniać lub obniżać. W późniejszym dzieciństwie dochodzą jeszcze doświadczenia przeżywane w szkole w relacjach z nauczycielami i kolegami.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI A DOŚWIADCZENIA SZKOLNE

Szkoła odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości uczniów ze względu na okres rozwojowy, systematyczność i długotrwałość oddziaływań oraz zakres wiedzy o sobie, którą dziecko w niej zdobywa. Zarówno nauczyciele, jak i rówieśnicy przekazują komunikaty wartościujące daną osobę. Te zachowania mogą podwyższać i wzmacniać samoocenę i samoakceptację dziecka (gdy osiąga sukcesy, w niektórych dziedzinach przewyższa

kolegów, ma wysoką pozycję socjometryczną w klasie), ale mogą je także obniżać. W trudnym położeniu mogą się znaleźć uczniowie mający trudności w nauce i z przystosowaniem się do wymagań szkolnych.



Na współczesnej edukacji spoczywa obowiązek pomocy wychowankowi w jego rozwoju, samorealizacji i samoocenie. Sprzymierzeńcem budowania poczucia własnej wartości u dziecka jest taka szkoła, w której istnieją: sprawiedliwość, motywowanie, docenianie, uwaga i dyscyplina oraz poszanowanie godności dziecka. Korczak wyrażał przekonanie, iż okazywanie szacunku dziecku polega na zwiększeniu wymagań wynikających z wiary w jego rosnące możliwości. Dla wychowanków miarą własnej wartości powinny być sukcesy w działaniu, wzmacniane życzliwą oceną dorosłych, która nie zawsze musi sprowadzać się do pochwał.

Wśród powinności nauczyciela, który wspomaga uczniów w kształtowaniu poczucia własnej wartości, proponowane są następujące działania:

- okazywać zainteresowanie uczniom, postrzegać ich indywidualność (okazywać

- zainteresowanie uczniowi: słuchać go, starać się poznać jego potrzeby i indywidualne cechy (mówić po imieniu, nie nadawać mniej lub bardziej krzywdzących „etykiet”, unikać myślenia zgodnego ze stereotypami „dziewczynki/chłopcy są...”, „dzieci z rodzin patologicznych są...”, itp.),
- w miarę możliwości zaspokajać podstawowe potrzeby psychiczne wychowanków, przede wszystkim: potrzebę bezpieczeństwa (a więc: nie krzyczeć, nie straszyć, nie grozić, wprowadzać klimat życzliwości i spokoju na lekcji; stawiać jasne i zrozumiałe dla uczniów wymagania i kryteria oceny; dawać szanse poprawy, gdy dziecko popełni błąd), potrzebę akceptacji (nie poniżać godności ucznia, nie ośmieszać, uśmiechać się, okazywać sympatię i zrozumienie), potrzebę osiągnięć i uznania (dostosować zadania do możliwości dziecka, dawać każdemu szansę przeżycia sukcesu, w odpowiedziach nawet nie całkiem prawidłowych – podkreślać pozytyw, pomagać, ale tylko w razie konieczności – przede wszystkim zachęcać do samodzielnego rozwiązywania problemów i pokonywania trudności),
 - respektować zasadę podmiotowości dziecka (szanować jego autonomię, prawo do dokonywania wyborów i podejmowania decyzji; zachęcać uczniów do wygłaszania własnych sądów, wykorzystywać pomysły i propozycje uczniów),
 - w kontaktach z uczniami praktykować aktywne słuchanie i kierować komunikaty „ja”,

unikając stosowania języka nieakceptacji, a stosować język akceptacji,

- stosować właściwe procedury dotyczące oceniania dziecka (prawidłowo oceniać uczniów; stosować jasno określone kryteria, dawać informacje zwrotne: wskazywać konkretne błędy, ale zwracać uwagę na pozytywne strony pracy czy odpowiedzi, dawać wskazówki, w jaki sposób uczeń może poprawić ocenę; przy wyrażaniu krytyki nie generalizować zachowania: „ty zawsze, ty nigdy...”),
- ograniczać nastawienia rywalizacyjne wśród uczniów, promować współpracę i współdziałanie,
- diagnozować problemy uczniów i podejmować współpracę ze specjalistami: pedagogiem, psychologiem szkolnym, w poradni wychowawczej (poprzez wnikliwą obserwację uczniów i w wypadku zauważenia u kogoś szczególnie silnych problemów z poczuciem własnej wartości).

JAKOŚĆ RELACJI

DZIECKO – RÓWIEŚNIK

W kształtowaniu poczucia własnej wartości u uczniów istotna jest jakość relacji dziecka z rówieśnikami. Poprzez porównywanie się z rówieśnikami, dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, doświadcza sukcesów, porażek, rywalizuje. To trudny czas w jego rozwoju, ponieważ często występują tu rozbieżności pomiędzy tym, co pierwotnie dziecko o sobie myślało, a tym, jak jest postrzegane i oceniane przez innych.

Różnica niekorzystna dla dziecka obniża jego poczucie własnej wartości. Ważna jest więc świadomość nauczyciela, jego czujność na to, co dzieje się w grupie, znajomość procesów grupowych. W szkole ważny jest nie tylko indywidualny rozwój intelektualny dziecka, ale też jego funkcjonowanie w grupie, jak i cała grupa uczniów, która ma własną dynamikę życia. Kształtowaniu pewności siebie sprzyjają właściwe relacje między dziećmi, akceptacja rówieśników stanowi fundament codziennego samopoczucia oraz wzrostu poczucia własnej wartości. Jeśli dziecko spotyka się z uznaniem grupy, czuje się lubiane czy podziwiane przez rówieśników, wówczas kreśli korzystny obraz siebie. Natomiast ignorowane przez kolegów podejmuje decyzję o wycofaniu się z kontaktów społecznych; obraz siebie cechuje wówczas niski poziom samoakceptacji.

Uczeń spostrzega środowisko szkolne jako życzliwe, jeśli przypisuje innym (nauczycielom, kolegom) gotowość do zaspokajania jego potrzeb, respektowania praw, udzielania pomocy. Im bardziej uczeń czuje się w szkole bezpiecznie, im więcej odczuwa sympatii i akceptacji, im częściej ma okazje do osiągania sukcesów, w tym większym stopniu jego poczucie własnej wartości będzie wzrastać. Jeśli natomiast uważa, że partnerzy interakcji nie lubią go, są gotowi działać na jego szkodę, lekceważyć jego potrzeby i naruszać prawa – będzie spostrzegał środowisko szkolne jako wrogie, a siebie jako osobę, która nie jest dla innych ważna, godna uwagi i akceptacji.

Nauczyciel, wychowawca podejmując działania, które budują przekonanie ucznia o własnej

wartości, powinien zacząć od wdrożenia zasady akceptacji w relacji z wychowankami. Istotne są działania nauczyciela w kierunku wzmacniania dodatniej samooceny wszystkich dzieci, zwłaszcza nieakceptowanych. Warto, by okazywał im przyjazny stosunek, by koncentrował się na ich mocnych stronach, wykorzystywał pozytywne cechy i umiejętności, wskazywał przykłady uczynności, tworzył w klasie atmosferę tolerancji. Powinien zapewnić niezbędną pomoc uczniom nieakceptowanym, którzy mają słabe wyniki w nauce. Jego powinnością jest również troska o sprawiedliwe traktowanie wychowanków.



Nauczycielom prowadzącym zajęcia grupowe polecane są następujące strategie, ćwiczenia:

- Krąg. Dzieci siedzą/stoją w kole, co stwarza możliwość kontaktu wzrokowego, ułatwia bezpośrednie komunikowanie się. Każdy uczestnik po kolei wymienia swoje pozytywne cechy/zainteresowania. Osoba prowadząca notuje usłyszane informacje. Dzieci są informowane, że na koniec ćwiczenia będą starały się wskazać jak najwięcej zapamiętanych pozytywów swoich kolegów.

- Półkole. Dzieci siedzą w półkole, nauczyciel zaprasza jednego uczestnika, który stoi twarzą do pozostałych, zadaniem dzieci jest po kolei głośno powiedzieć coś pozytywnego o koledze znajdującym się przed nim.
- Kiść. Po dwa stoliki ustawione wokół sali. Dzieci dzielą się na drużyny, siedzą na krzesłach wokół stołów, podejmując pracę grupową i przedstawiają jej efekty pozostałym grupom.



- Podkowa. Stoły ustawione w podkowę, strategia ta sprzyja pracy indywidualnej, np. pisemnej czy plastycznej.
- Koszyk. Uczniowie siedzący blisko siebie łączą się w małe grupy.
- Ćwiczenie: dzieci siedzą w kole. Każde po kolei kończy zdania typu: „Nie szkodzi, że nie jestem....(np. lubiany przez wszystkich)” lub „To nic takiego, że...(np. wolno biegam)” oraz „Cieszę się, że jestem...(np. koleżeński, rozmowny, dobrą córką)”, „Cieszę się, że potrafię...(np. szybko biegać, dobrze się ukryć, marzyć)”.
- Ćwiczenie: dzieci zastanawiają się, jakie dary dostały od świata. Następnie do

torebki wrzucają zrobione z gazet kulki (jedna kulka to jeden dar). Chętne osoby prezentują swoje dary. Warto, by nauczyciel prosił o omówienie swoich darów te dzieci, które wrzuciły niewiele kul. Konieczne jest, by wyraził on zdziwienie, że dany uczeń nie pamiętał o wielu swoich walorach (nauczyciel powinien je wymienić i uzasadnić).

NARZĘDZIA DIAGNOSTYCZNE

Należy również podkreślić przydatność posługiwania się przez wychowawcę różnymi narzędziami diagnostycznymi, które znacząco zasygnalizują problem wychowanków w zakresie poziomu wartościowania samego siebie.

Do badania samooceny uczniów można wybrać narzędzie opracowane przez Leona Niebrzydowskiego „Kwestionariusz do badania samooceny” (test samooceny). Składa się on z listy przymiotników obejmujących 24 cechy dodatnie i 23 cechy ujemne. Za każdą udzieloną odpowiedź uczeń otrzymuje określoną ilość punktów.

Uczeń, który jest zagrożony negatywną samooceną, jest spięty, odczuwa niepokój, który może być rozładowany przez różne zachowania:

- może on przejawiać zachowania agresywne, wyzywające – maskujące w ten sposób wewnętrzne zagrożenia,
- może wykazywać tendencję do unikania innych, do izolacji,
- może redukować zagrożenie własnej wartości przez zmianę obrazu sytuacji

wywołującej zagrożenia (np. oskarżenie i pomniejszanie wartości innych),

- może wykazywać nadmierną zależność w stosunkach społecznych, stając się bardziej wrażliwym na ocenę kolegów.

Nauczyciel, który podejmie trud wzmacniania poczucia własnej wartości uczniów odniesie podwójną korzyść:

- będzie miał poczucie satysfakcji, że naprawdę pomógł swoim wychowankom, wyposażył ich w „kapitał”, który będzie procen-
tował w całym ich życiu,
- jego praca dydaktyczna będzie bardziej efektywna, uczeń który wierzy w swoje możliwości ma większą motywację do nauki oraz większe osiągnięcia, a jednocześnie sprawia mniej problemów wychowawczych.

Bibliografia:

Branden N., Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości, GWP, 2007

Biaduń-Korulczyk E., Rozwój psychospołeczny a uzależnienia behawioralne, „Remedium” nr 12/2014

Grabowiec A., Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie, Wydawnictwo Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej, 2011

Juul J., Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważnie?, MiND 2011

Kiełańska M., Poczucie własnej wartości u dzieci, „Edukacja i Dialog” nr 10, 2000

Konarzewski K., Uczeń w Sztuka nauczania Tom 2. Szkoła, PWN. 1992

Lindenfield G., Poczucie własnej wartości, RAVI. 1995

Leśniak A., Wpływ samooceny na funkcjonowanie uczniów, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 6. 2003

Niebrzydowski L., O poznawaniu i ocenie samego siebie, Nasza Księgarnia. 1976

Niebrzydowski L., Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne, PWN, 1989.

Pankowska D., Pedagogika dla nauczycieli w praktyce, Impuls 2008

Ryś M., Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych, Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO nr 2(6). 2011

Siek S., Formowanie osobowości, ATK. 1986

Siek S., Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie, KAW, 1984

Skuza P., Pedagog o Johna Rawlsa rozumieniu szacunku dla samego siebie. „Kwartalnik Pedagogiczny” nr 3, 2004.

Supińska M., Dzieci izolowane i odrzucone. „Życie Szkoły” nr 2, 2003

Wosik-Kawala D., Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum., Lublin, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2007

Zbonikowski A., Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. w Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży, red. K. Horszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska, Difin. 2010

Elżbieta Rogowska

Nauczyciel Szkoły Podstawowej w Orpiszewie

PODRĘCZNIKI / KLOCKI / ZABAWKI / GRY I PUZZLE / KSIĄŻKI / POMOCY DYDAKTYCZNE

DZIEŃ DZIECKA

- Ogromny wybór
- Gratis do zamówienia
- Błyskawiczna dostawa



Rabat 20% na wszystkie książki i zabawki

Kod: DZIEŃDZIECKA



Rabat ważny do 30.05.2021

Księgarnia-**KE**
-Edukacyjna.pl

OFICJALNA
KSIĘGARNIA



Dlaczego chcę zostać nauczycielem?

Joanna Wickowska

„Nauczając, uczymy się sami”.

/Seneka

W czasach, w których żyjemy, spotykamy osoby, które chcą podzielić się z nami swoim doświadczeniem, radą oraz wskazówką. Nazwiemy ich nauczycielami dnia codziennego. Można stwierdzić, że każda osoba jest takim nauczycielem, ponieważ matka uczy dziecko od pierwszych dni jego życia. Pokazuje mu świat, wprowadza dziecko w integrację międzyludzką. Starsze rodzeństwo uczy młodsze, jak posługiwać się smartfonem, wprowadza w świat uczniowski, pokazuje, jak szybko odrobić zadanie domowe, podaje sposoby na naukę. Wnuki uczą dziadków poruszania się w Internecie. Młodsze pokolenie również bierze przykład od starszych osób, uczy się szacunku do wykonywanej pracy oraz do drugiej osoby. Przykładów jest sporo, jak widać każdy może być nauczycielem, ponieważ każdy przekazuje daną wiedzę, zarówno w sposób praktyczny, jak i teoretyczny.

DLACZEGO JA CHCĘ ZOSTAĆ NAUCZYCIELEM?

Na to pytanie, nie jestem w stanie odpowiedzieć w dwóch, czy trzech zdaniach, więc zacznę od początku.

Gdy byłam małą dziewczynką, zawsze chętnie bawiłam się w szkołę. Układałam w szeregu lalki i miśki, które były moimi uczniami, stworzyłam sobie dziennik szkolny, tam wpisywałam oceny, obecność oraz uwagi. Moje stare podręczniki szkolne były powtórnie opracowywane przeze mnie i moje lalki, i tak mijало moje dzieciństwo.

W szkole średniej trafiłam na profil humanistyczno-prawniczy. Poznałam nauczycieli z pasją, którzy swojego zawodu nie traktują tylko i wyłącznie jako pracy, ale również jako pomoc drugiej osobie. Fascynowała mnie ich lekkość prowadzenia lekcji, zaciekawienie przedmiotem oraz daną dziedziną wiedzy, w której byli specjalistami.

Nauczyciel to osoba, która często swoją pracę zabiera do domu. Uczestniczy w szkoleniach i kursach. Szuka nowych metod nauczania, zastanawiając się, jak przekazać wiedzę uczniom w sposób jasny i zrozumiały. Ma także wiele dodatkowych zajęć, takich jak: prowadzenie dokumentacji, organizowanie konkursów, wykonywanie zadań zadanych przez dyrektora szkoły. Jeśli decydujemy się na tę pracę, powinniśmy wiedzieć, że ona nie jest, „kolorowa” jak przedstawiają to media, lecz wymaga od nas wysiłku, cierpliwości, empatii i zrozumienia ucznia. Po wielu latach praca daje nam dumę i satysfakcję, że wykształciliśmy kolejne pokolenie, w wartościach, które sobie założyliśmy na początku naszej drogi w edukacji.

Będąc nauczycielem, jesteś „zawsze młody”, gdyż współpraca z młodzieżą zmusza cię, do poznawania nowych trendów w muzyce, książkach, filmach, czy serialach.

Moim zdaniem dla osób, które są na etapie szkoły średniej, ważna jest osoba, która ich również poprowadzi, powinna być mentorem dla klasy. Taką osobą oczywiście jest wychowawca klasy.

ZNACZENIE I ROLA WYCHOWAWCY KLASY

Dlaczego jest to ważne z punktu widzenia młodzieży? Tak jak powiedziałam, bardzo ważny jest wychowawca, który jest mentorem dla swojej grupy, ponieważ młodzież może na nim się oprzeć, zapytać, jeśli coś jest niejasne.

Opiekun powinien rozmawiać ze swoją klasą – o ich wyborze studiów, planach po ukończeniu szkoły średniej.

Można stwierdzić, że pełni kilka ważnych funkcji: jest nauczycielem, wychowawcą, opiekunem i w pewnym stopniu również przyjacielem, który daje dobre rady.

Ja, uczęszczając do liceum, doświadczyłam tego wszystkiego, co powyżej napisałam. Czasem jako uczennica nie rozumiałam pewnych kwestii, wydawały mi się jasne, dalekie, które jeszcze mnie nie dotyczyły. Na swojej ścieżce edukacyjnej poznawałam wyjątkowych nauczycieli, którzy byli dla mnie wzorem.

W mojej głowie mam wyobrażoną sylwetkę nauczyciela, którym chcę być i każdego dnia dążę do tego.

W szkole średniej mój wychowawca wzbudzał szacunek wśród klasy, miał dobry kontakt z młodzieżą. Potrafił zainteresować grupę swoim przedmiotem, co jest bardzo ważne w pracy nauczyciela.

W gimnazjum byłam dociekliwą i czynną obserwatorką lekcji języka polskiego, gdyż nauczycielka potrafiła nas wprowadzić w świat lektur, mogliśmy z bohaterami przeżywać ich losy.

Jeżeli miałabym za zadanie opisać, jak wygląda idealna sylwetka nauczyciela, „pozbierałabym” wszystkie cechy od moich nauczycieli, mentorów i taką osobę bym stworzyła. Osobę, którą chcę być ja i cały czas tego się uczę.

Nauczyciel to również psycholog, potrafi rozmawiać z uczniami, widzi ich problemy, analizuje je z nimi i rozwiązuje. Uczniowie nie wstydzą się powiedzieć, mu o swoich kłopotach, czasem wręcz wstydlivych. Ważne, żeby nauczyciel wysłuchał i podjął kroki, wyjaśnił sprawę. Czasem, wystarczy, żeby ukazać problem w innym świetle. Ten problem, który ma uczeń, być może wcale nie jest aż tak duży, jak mówi nam o nim osoba patrząca ze swojego punktu widzenia.

Nauczyciel ma za zadanie również rozmawiać z rodzicami, opiekunami. Z opowieści innych osób, wiem, że to nie jest łatwy orzech do zgryzienia, ponieważ czasem bardzo trudno jest dogadać się dwóm dorosłym osobom z innymi punktami widzenia.

Lecz tutaj powinny ujawnić się zdolności nauczyciela, czyli negocjacja, opanowanie, spokój i wspólne dojście do wyjaśnienia konfliktowej sytuacji.

Można wysunąć takie stwierdzenie, że nauczyciel nie tylko przekazuje treści merytoryczne, daną dawkę wiedzy, którą dzieli się z uczniami. Przekazuje młodzieży coś więcej niż suche fakty z podręczników, książek. Udziela rad, wskazówek, pokazuje wartości, za którymi warto podążać, mówi nam jak żyć. Uczy nas, aby być dobrym człowiekiem.

Obecnie jestem studentką drugiego roku filologii polskiej, wybrałam specjalizację nauczycielską. Nie żałuję wyboru. Zajęcia są interesujące, mogę pogłębiać swoje zainteresowania humanistyczne.

Wykłady z literatury są ciekawe, każdego dnia jestem zadowolona, że kiedyś w niedalekiej przyszłości będę mogła podzielić się zdobytą wiedzą z uczniami. Opowiedzieć im wszystko to, czego sama się nauczyłam i jaką wiedzę zdobyłam.

Praca z dziećmi, młodzieżą, jest dla mnie fascynująca. Dlatego, że my studenci kierunków dydaktycznych, pedagogicznych, nauczyciele możemy kształtować wspaniałe osobowości, dawać szansę na dostęp do wiedzy, odróżniać prawdę od fikcji, pracować nad istotą człowieczeństwa.

Chciałabym każdego ucznia traktować indywidualnie, pomagać mu się rozwijać, zainteresować go daną dziedziną wiedzy, dawać rady i wskazówki, pragnę też tego, aby nasze relacje były przyjacielskie.

„Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz.

Jeśli nie wie – wytłumacz.

Jeśli nie może – pomóż”.

/Janusz Korczak



Podsumowując, dziecko chce być dobre, ono jest dobre, a naszym zadaniem jest temu dziecku pomóc stać się dobrym człowiekiem. Jeżeli nie wie czegoś, wytłumacz mu, powtórz mu, spróbuj znaleźć inny sposób, metodę na wyjaśnienie danego zagadnienia. Jeśli ma problem, pomóż mu, nie zostawiaj go samego. Taka będzie też moja misja nauczycielska, oparta na trzech słowach: naucz, wytłumacz, pomóż.

Joanna Wickowska

Studentka II roku filologii polskiej Uniwersytetu Rzeszowskiego

Kompleksowa oferta dla szkół

SIEĆ OGÓLNOPOLSKICH KONSULTANTÓW
do dyspozycji

BLISKO 5 000 PRODUKTÓW
w ofercie

CERTYFIKOWANE PRODUKTY
– gwarancja bezpieczeństwa i trwałości

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
przedsprzedażowa i posprzedażowa

FACHOWE DORADZTWO
w doborze

PONAD 30 LAT
doświadczenia w edukacji



mac

kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji