

ZKLAS@

WWW.MAC.PL/ZKLASA

NUMER 3/2021
ISSN 2720-0914



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:

Banaś Aneta
Dworzycka Maria
Działdowska Marta
Kawalec Piotr
Lorens Roman
Mazurek Anna
Mila Anna
Ostojka Magdalena
Wickowska Joanna
Wilmańska Joanna



Szanowni Państwo!



*Raz staruszek, spacerując w lesie,
Ujrzał listek przywiedły i blady
I pomyślał: Znowu idzie jesień,
Jesień idzie, nie ma na to rady!*
/A. Waligórski

Jesień idzie..., a my z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer magazynu Z Klasą. Zachęcam do lektury znakomitych artykułów, które napisane zostały przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej: praktyków i pasjonatów. Zwróćcie uwagę na tekst Magdaleny Ostojskiej „Minimediacje jako metoda rozwiązywania konfliktów”. Wszak niestety konflikty są częścią naszego życia.

Niezwykle inspirujące teksty Anny Mazurek, Anny Mili czy Marty Działdowskiej - wprowadzą Was w świat edukacji przedszkolnej.

A na zakończenie odrobina optymizmu, czyli „Zaprojektuj się na pozytywne myślenie” Anety Banaś.

Życzę przyjemnej lektury i zachęcam do śledzenia wydarzeń w grupie Z Klasą 😊

Roman Lorens
Redaktor naczelny

Spis treści

5

Roman Lorens
Edukacja interaktywna

9

Maria Dworzycka
Technologie w nauczaniu i uczeniu się języka polskiego

15

Joanna Wilmańska
Jak pomóc dziecku zbudować relacje

19

Magdalena Ostojka
Minimediacje jako metoda rozwiązywania konfliktów uczniowskich

23

Joanna Wickowska
Zadania domowe w szkole podstawowej

27

Anna Miła
Wykorzystanie wierszy oraz tekstów rymowanych w edukacji wczesnoszkolnej

31

Piotr Kawalec
Za, a nawet przeciw

35

Marta Działdowska
Adaptacja dziecka w przedszkolu

41

Anna Mazurek
Stres u przedszkolaka

47

Aneta Banaś
Zaprogramuj się na pozytywne myślenie



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+





Pomaga każdemu dziecku osiągnąć sukces
Bez względu na diagnozę początkową!



Najbogatsza
seria programów
wspierających terapię



Największe
doświadczenie
na rynku



Udowodniona
skuteczność



Najczęściej
nagradzana seria

Wypróbuj wersję demo i zobacz, dlaczego
programy mTalent to najlepszy wybór
dla Twojej placówki!

www.mTalent.pl



Wirtualne Laboratoria Przyrodnicze
**Kompleksowe materiały interaktywne
dla szkół ponadpodstawowych!**

w 100% zgodne z programem
Aktywna Tablica

prawdziwie interaktywne
materiały

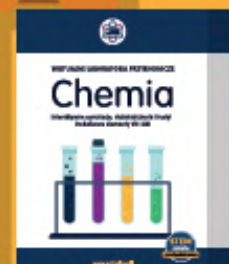
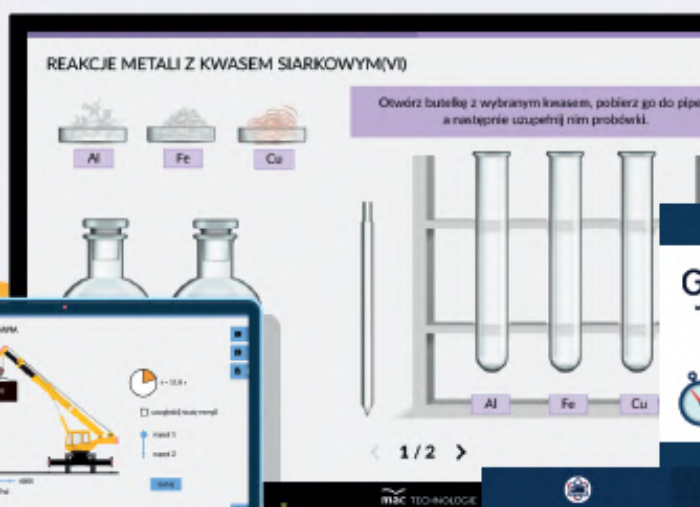
praca na dowolnym
urządzeniu

STEM szkoła
ponadpodstawowa

rozszerzona i wirtualna
rzeczywistość

Zobacz więcej na

www.naTablice.pl



Edukacja interaktywna

Roman Lorens

Rozwój technologii informatycznych otworzył w stosunku do tradycyjnych, drukowanych podręczników szereg nowych możliwości wymiany doświadczeń edukacyjnych. Podręczniki w wersji elektronicznej zawierają bogate funkcje multimedialne, których nie można odnaleźć w tradycyjnych publikacjach. Często zawierają nagrania tekstu czytanego przez lektora, animacje, muzykę, filmy i efekty dźwiękowe.

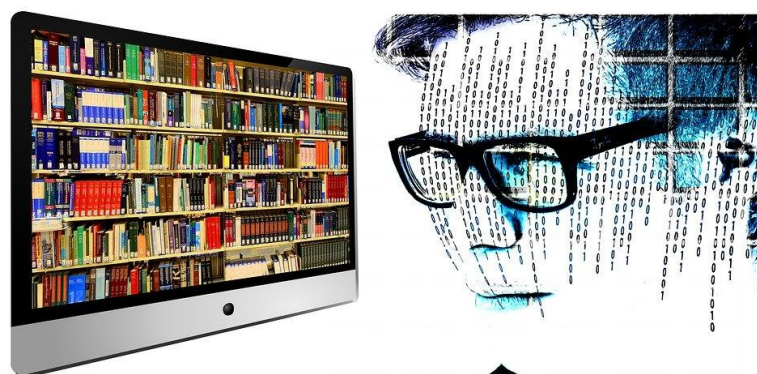
INTERAKTYWNA NAUKA

Bogate funkcje multimedialne podręczników w wersji elektronicznej, takie jak efekty dźwiękowe i animacje bardzo pomagają uczniom rozwijać umiejętności uczenia się. Książki zawierające tekst czytany przez lektora pomagają nie tylko szybciej nauczyć się nowych słów, ale również znacznie poprawiają ich rozumienie.

Narracja głosowa, a także możliwość wielokrotnego powtórzenia wybranego fragmentu nagrania powoduje, że uczeń ma możliwość ochrony własnej prywatności, co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci nieśmiałych i bardzo niechętnie proszących nauczyciela o pomoc w klasie. Korzystanie z podręczników w wersji elektronicznej pozwala również na daleko idącą indywidualizację, bowiem uczniowie uczą się tego samego, ale na takim poziomie, jaki jest dla nich odpowiedni.

Interaktywne podręczniki motywują uczniów do nauki bez strachu przed porażką, zapewniając im jednocześnie system wsparcia, który aktywnie angażuje ich zmysły.

Interaktywna nauka wymaga większego zaangażowania uczniów, którzy muszą stać się aktywnymi uczestnikami swojej edukacji. W efekcie znacznie poprawia się skuteczność nauczania oraz zwiększa się poziom motywacji i satysfakcji uczniów. Nauczyciel może realizować edukację interaktywną różnymi metodami i przy użyciu różnych środków dydaktycznych np. poprzez zastosowanie metody projektu.



Bez wątpienia podstawą edukacji interaktywnej jest technologia informacyjno-komunikacyjna. Zastosowanie multimediiów oferuje możliwość realizacji wielowątkowego nauczania poprzez moderowane pracy przez nauczyciela lub też przez samego ucznia. Edukacja interaktywna obejmuje zatem różnorodne działania dydaktyczne (np. pracę samodzielną, realizację projektów edukacyjnych, dyskusje, wykonywanie

eksperymentów on-line) wykorzystujące niezbędne do tego celu technologie i urządzenia.

Charakterystyczną cechą nauczania interaktywnego jest wykorzystywanie nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych na wszystkich etapach procesu kształcenia.

Edukacja interaktywna wspiera tradycyjne metody nauczania, umożliwiając dużą jego indywidualizację. Stwarza również doskonałą możliwość pracy projektowej z grupą uczniów. Zastosowanie nowoczesnych rozwiązań z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej pozwala na większe niż w nauczaniu klasycznym zaangażowanie uczniów, którzy rozwiązując interaktywne zadania, biorą większą odpowiedzialność za swoją naukę.

ZALETY NAUCZANIA INTERAKTYWNEGO

Do najważniejszych zalet nauczania interaktywnego można zaliczyć możliwość:

- prezentowania wybranych zagadnień w sposób bardzo atrakcyjny dla uczniów,
- wzbogacenia materiału dydaktycznego o zdjęcia, filmy, nagrania oraz ćwiczenia interaktywne,
- zaangażowania u ucznia różnych receptorów (wzrok, słuch, dotyk), w celu poznania omawianych zagadnień,
- błyskawicznej informacji zwrotnej, umożliwiającej weryfikację poprawności wykonania zadania, zarówno nauczycielowi, jak i uczniowi,
- bardzo dużej indywidualizacji nauczania.

Należy zauważyć, że zastosowanie modelu interaktywnej nauki zmieniło rolę nauczyciela, który nie jest już jedynym źródłem wiedzy ucznia, który musiał wziąć na siebie współodpowiedzialność za jakość swojej edukacji. Główną zmianie uległy również podręczniki, w których nie znajdziemy już tekstu i czarno-białych ilustracji, lecz multimedialne materiały, zajmujące często więcej miejsca niż sam tekst.



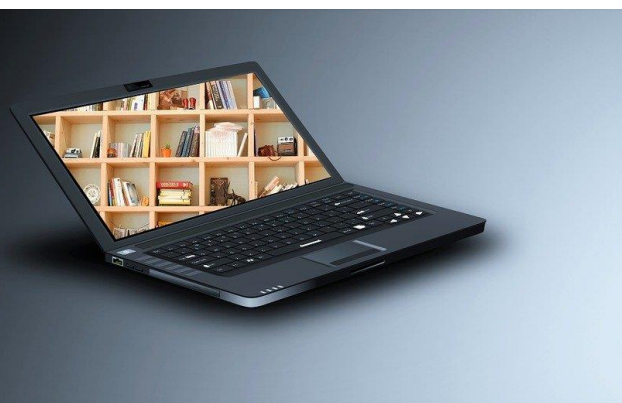
Oznacza to również, że edukacja dostosowuje się do potrzeb młodego pokolenia, które częściej sięga po wiedzę zgromadzoną w sieci, niż po tradycyjną książkę. Stosowanie podręczników w wersji elektronicznej w nauczaniu zapewnia atrakcyjne zajęcia lekcyjne, które pozwalają zindywidualizować pracę z uczniem oraz rozwijać w uczniu chęć eksploracji sprzyjającą jego rozwojowi.

INTERAKTYWNY PODRĘCZNIK

Analiza literatury pedagogicznej oraz wyników dotychczasowych badań stały się inspiracją do zgłębienia tematyki wykorzystywania przez nauczycieli cyfrowych podręczników w wersji elektronicznej na poszczególnych etapach

edukacji oraz podjęcia badań w tym zakresie. Należy zauważyć, że w literaturze przedmiotu nie istnieją opracowania traktujące o kompetencjach nauczycieli w zakresie wykorzystywania podręczników w wersji elektronicznej.

Szczególną inspiracją stała się teza L. Leja wygłoszona w 1973 roku¹. Stwierdził on, że wśród specjalistów przeważa opinia, iż w nowoczesnym systemie kształcenia, mimo rewolucyjnego rozwoju elektronicznych środków przekazu wiedzy, rola podręcznika nie tylko nie maleje, ale nawet może wzrosnąć.



O jakości podręcznika w wersji elektronicznej decyduje bez wątpienia poziom jego interaktywności, ponieważ pomaga on nie tylko badać wiedzę zdobytą przez ucznia, oceniać ją, ale również wzmacniać. Do niskiego stopnia interaktywności można zaliczyć możliwość odtwarzania audio i wideo w podręczniku w wersji elektronicznej, na środkowym poziomie interaktywności użytkownik otrzymuje informacje zwrotne, które zależą od udzielonej odpowiedzi, a na wysokim poziomie interaktywności dochodzi do wielokrotnych i bardzo zróżnicowanych interakcji między użytkownikiem a systemem.

Równie ważna jak poziom interaktywności jest przejrzysta struktura podręcznika w wersji elektronicznej i prosty dostęp do jego treści, zapewniający uczniowi przegląd pełnej wiedzy, kompetencji i umiejętności, które powinny zostać przez niego nabyte. Podręcznik w wersji elektronicznej powinien być na tyle atrakcyjny, aby przyciągnąć uwagę ucznia i utrzymywać jego motywację przez cały proces nauczania.

Wstęp do każdego rozdziału powinien zawierać wprowadzenie wyjaśniające ideę zdobywania wiedzy i osiągania wymaganego poziomu wiadomości niezbędnego do dalszej nauki. Natomiast w głównej części rozdziału należy zawrzeć jasne treści, a w przypadku gdy coś wymaga dodatkowego wyjaśnienia – link lub przycisk do dodatkowego materiału. Rozdział powinien kończyć się podsumowaniem, w którym główna uwaga skierowana jest na treści szczególnie trudne i ważne. Podsumowanie powinno również zwracać uwagę ucznia na kwestie trudne i ważne, oferować definicje podstawowych pojęć oraz zapewnić użytkownikowi możliwość powiązania z poprzednimi, a nawet przyszłymi rozdziałami.

Podręcznik w wersji elektronicznej musi spełniać wszystkie wymagania drukowanego podręcznika, przestrzegać wszelkich zasad dydaktycznych, zwłaszcza zasady systematyzacji, jasności, stopniowania wiedzy, aktywności i możliwości indywidualizacji pracy.

¹ L. Leja, Niektóre problemy dotyczące funkcji i struktury podręczników akademickich, „Neodidagmata” 1973, nr 5, s.67–68.

Pomimo wielu różnic, podręczniki w wersji elektronicznej mają szereg cech wspólnych:

- obejmują pełny tekst drukowanego podręcznika wraz z wszystkimi danymi i ilustracjami.
- zawierają spis treści, pozwalający dzięki aktywnym linkom przejść do konkretnych rozdziałów lub sekcji.
- umożliwiają przejście do konkretnej strony podręczników w wersji elektronicznej,
- zawierają narzędzia edytorskie (podświetlenia, notatki, zakreślacz),
- zawierają narzędzia wizualizacji (np. zoom),
- umożliwiają drukowanie stron,
- umożliwiają pracę zarówno w trybie online jak i offline,
- zawierają interaktywny słownik.

Roman Lorens

Ambasador marki MAC Technologie

specjalista prawa oświatowego

trener, ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli

wieloletni wykładowca

**Nowa książka
Romana Lorensa**

dostępna na:
www.ksiegarnia-edukacyjna.pl

Księgarnia-**XE**
-Edukacyjna.pl

mac OFICJALNA
KSIĘGARNIA

mac TECHNOLOGIE

mac TECHNOLOGIE

Technologie w nauczaniu i uczeniu się języka polskiego

Maria Dworzycka

„(...) edukacja ma sens zawsze, ale musi reagować na wyzwania każdej rzeczywistości, w której jest prowadzona, musi transformować swoje treści, formy, a nawet cele, ale przede wszystkim uporczywie i trwale musi sprzyjać rozwojowi uczniów i uczących.”

/Tadeusz Miczka

Świat wokół nas zmienia się nieustannie. Szereg czynności, które jeszcze nie tak dawno wykonywaliśmy w sposób tradycyjny, dzisiaj realizujemy cyfrowo. Zmianie powinien więc ulec także sposób myślenia o edukacji i naszym uczniu. Największym wyzwaniem edukacji XXI wieku jest bowiem wdrożenie młodego człowieka do ciągłego odczuwania potrzeby zdobywania wiedzy, nabywania nowych umiejętności, w tym umiejętności krytycznego i analitycznego myślenia. Mówi się, że nasi uczniowie urodzili się już ze smartfonem w ręku, ale często nie potrafią w sposób konstruktywny wykorzystać TIK do nauki, rozwijania zainteresowań. Zadaniem szkoły, a konkretnie nauczyciela, jest wskazanie sposobu wykorzystywania technologii oraz wykształcenie w uczniach odpowiednich kompe-

tencji. Nie zrobimy tego stojąc w miejscu. Musimy nieustannie się rozwijać.

Literatura przedmiotu podpowiada nam liczne określenia dzisiejszych uczniów, którzy są zupełnie inni od tych sprzed kilku lub kilkunastu lat. A więc *mamy pokolenie Y, pokolenie Z, always clicking, generacja sieci, The YouTube Generation, Google Kids, pokolenie kłapek, cyfrowi tubylcy, ekranolatki*.



To tylko niektóre określenia, które funkcjonują na scharakteryzowanie współczesnej młodzieży. Często mają one pejoratywne skojarzenia. Spójrzmy chociażby na pokolenie kłapek, które sugeruje, że nasi uczniowie nastawieni są tylko na własne potrzeby i media. Część jednak wskazuje na większą od naszego pokolenia wiedzę i umiejętności w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych¹.

¹ K. Borawska-Kalbarczyk, Kompetencje informacyjne uczniów w perspektywie zmian szkolnego środowiska uczenia się, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2015.

Skoro nowoczesne technologie są czymś zupełnie naturalnym dla naszych uczniów, warto ten stan rzeczy wykorzystać w polskiej szkole, w tym konkretnym przypadku na lekcjach języka polskiego. Pomocnym w usystematyzowaniu poziomu zaangażowania technologii na naszych lekcjach jest model SAMR, który został opracowany przez dr Rubena Puentedurę. Model ten składa się z czterech etapów

wykorzystywania TIK w edukacji, od podstawowego zastąpienia aż do redefinicji technologii. Poniższa tabelka prezentuje kolejne etapy modelu z podaniem konkretnych zachowań uczniów i nauczyciela na lekcjach języka polskiego.

Źródło: M. Latoch-Zielińska, *Jak obudzić szkołę? O nowych trendach w edukacji nie tylko polonistycznej* [w:] „Folia Litteraria Polonica” 1(56) 2020.

ETAP	NAUCZYCIEL	UCZNIOWIE
Podstawienie (Substitution): zmiana polegająca tylko na zastąpieniu technologią tradycyjnego elementu <i>Aplikacje: dysk Google, Genially, Storybird</i>	Przygotowywanie prezentacji do wyświetlenia w klasie, kart pracy. Drukowanie dla uczniów kryteriów sukcesu.	Przygotowywanie prezentacji, wyszukiwanie w sieci informacji potrzebnych na lekcję, korzystanie z notosu zajęć lub tablicy interaktywnej.
Rozszerzenie (Augmentation): zastosowanie TIK pozwala na oszczędność czasu na lekcji, uczniowie wykorzystują swoje urządzenia mobilne <i>Aplikacje: Bitmoji, Kahoot!, Padlet, Pinterest, Prezi, Wordart, Wakelet, Voki</i>	Tworzenie testów online, korzystanie z platform edukacyjnych (Office365).	W sposób efektywny korzystanie w edytorów tekstu. Wykorzystywanie Internetu do wzajemnego uczenia się (blogi, logi, chat).
Modyfikowanie (Modification): technologia niezbędna do wykonania zadania. <i>Aplikacje: Answergarden, Canva, Comic and meme Creator, Jigsaw Planet, Learningapps, Quizizz, Microsoft Sway</i>	Przesyłanie informacji zwrotnej; tworzenie zadań do wykonania w sieci; edukacyjne escape room lub gry.	Przygotowywanie profili społecznościowych wybranych bohaterów literackich; prowadzenie bloga literackiego, komentowanie wpisów; nagrywanie wywiadów, recytacji; przygotowywanie filmów nagrywanych telefonem komórkowym i edytowanie go w odpowiednim programie.
Redefinicja (Redefinition): TIK umożliwia realizację nowych zadań. <i>Aplikacje: Anchor, Blogger, Filmorago, Google Classroom, Formularze Google, Mentimeter, Movie Maker</i>	Pełna realizacja projektu edukacyjnego (od zaplanowania, poprzez monitorowanie realizacji aż po odesłanie informacji zwrotnej); projekty eTwinning.	Uczniowie realizują projekt edukacyjny (wspólna praca nad notatkami, prezentacjami). Nagrywanie filmów będących ciągiem dalszym przeczytanych utworów literackich.

Dwa pierwsze poziomy realizowane są przez większość nauczycieli wykorzystujących technologię na swoich lekcjach. Natomiast kolejne zdają się być rzadziej stosowane. Jednak jak słusznie pisze M. Żylińska, „aby wykorzystać innowacyjny potencjał tkwiący w nowych technologiach, trzeba umieć zastosować je do twórczych działań”². Owe twórcze działania możliwe są zaś tylko na poziomie redefinicji i modyfikacji.

TECHNOLOGIA NA POLAKU

W celu maksymalnego wykorzystania technologii informacyjno - komunikacyjnych, warto wybrać takie metody pracy na lekcji, które to zapewnią. Niewątpliwie trzeba zwrócić uwagę na **metodę projektową**, dość często obecną w szkolnej rzeczywistości. Podstawą tej metody jest dobre zaplanowanie wszystkich działań, stworzenie realnego harmonogramu oraz metod ewaluacji, a także wypracowanie produktu końcowego możliwego do zaprezentowania. Przy okazji zdobywania wiedzy (z różnych przedmiotów) kształcimy również niezwykle ważne kompetencje kluczowe.

Kolejna metoda pozwala nam niejako przy okazji popracować nad samodzielnością uczniów i zwiększeniem ich motywacji. Bowiemy zanim uczeń w ogóle przyjdzie na naszą lekcję, już w domu wykorzystując TIK, zdobędzie na dany temat informacje, a na lekcji nastąpi tylko ich weryfikacja, zamiana w wiedzę i jej praktyczne zastosowanie. Nauczyciel pełni tu

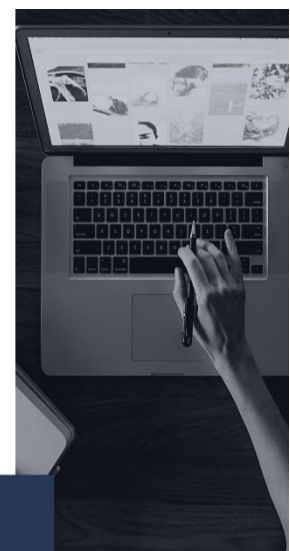
rolę mentora, opiekuna. Mowa o **lekcji odwróconej** (flipped classroom), w której większa aktywność ucznia skupiona jest poza szkołą. Ważnym elementem tej metody jest objaśnienie uczniom zadań, formy pracy i wyznaczenie czasu na pracę. Warto też spróbować nauczania wyprzedzającego.

Najczęściej i najchętniej wykorzystywanymi przeze mnie aplikacjami są **Canva** i **Genially**. Świetne narzędzia do tworzenia różnego rodzaju grafik - zaproszeń, plakatów, prezentacji, infografik, memów. Obie aplikacje dostępne są w dwóch wersjach - bezpłatnej i premium. Na użytek szkolny spokojnie wystarczy wersja bezpłatna. W przypadku Canvy, po weryfikacji nas jako nauczyciela, mamy dostęp do Canvy Edu, która ma w zasadzie wszystkie właściwości konta premium. Canva, jak i Genially pozwalają na współpracę zarówno nauczycieli, jak i uczniów w obrębie danego projektu.

**Kształtowanie kompetencji *kluczowych*,
czyli nie taki diabeł straszny,
jak go malują ...**



Maria Dworzyczka LSCDN Oddział Zamość

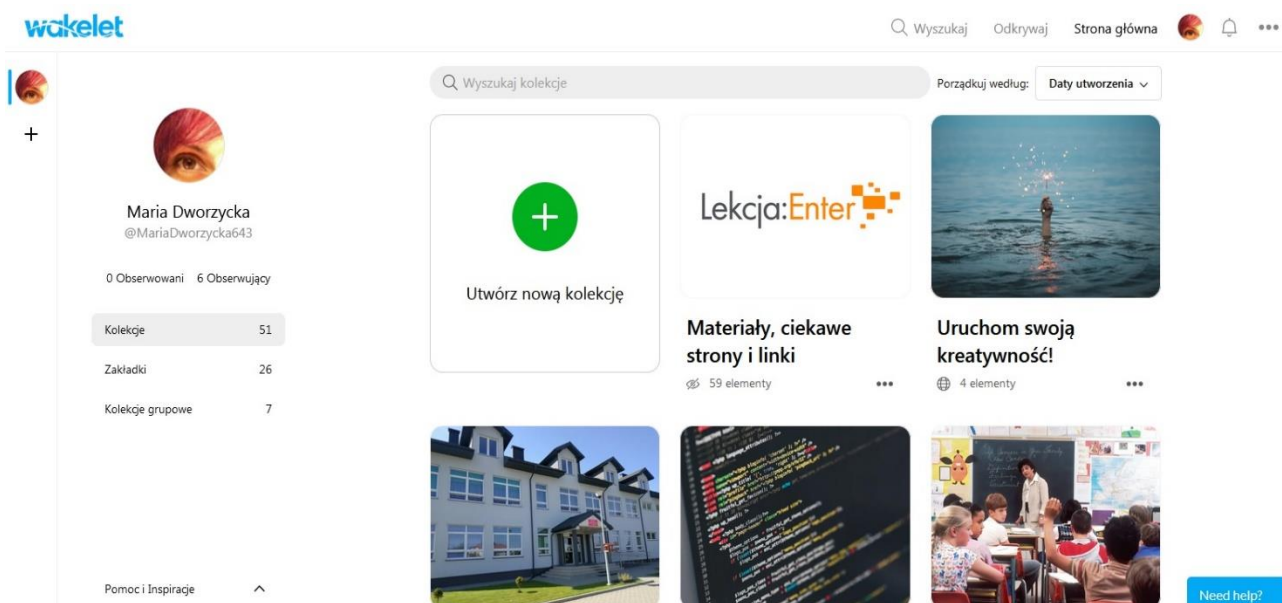


Źródło: Canva, opracowanie własne

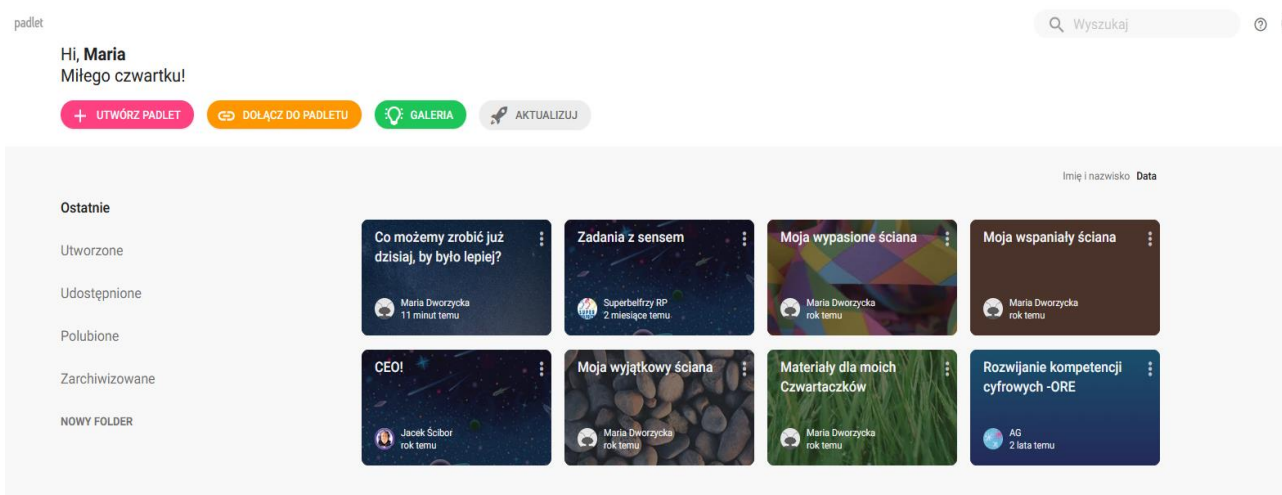
² M. Żylińska, Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, Toruń 2013, s.198

Kolejnymi narzędziami znacznie ułatwiającymi pracę nauczyciela języka polskiego są **Wakelet** i **Padlet**. Obrazowo można je porównać do wirtualnej tablicy na której możemy zgromadzić interesujące nas informacje. Użytkownicy mają możliwość współpracy nad tworzeniem takiej

tablicy, mogą dodawać nowe treści - pliki (w wielu rozszerzeniach), linki do ciekawych stron, zdjęcia lub nagrania dźwiękowe. Aplikacje te sprawdzą się w pracy projektowej, powtórzeniach określonej partii materiału.



Źródło: Wakelet, opracowanie własne



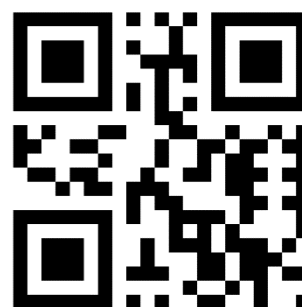
Źródło: Padlet, opracowanie własne

Aby nasze lekcje nie były nudne, warto sięgnąć po **elementy gamifikacji**. Do sprawdzenia wiedzy uczniów lub do przećwiczenia danego zagadnienia możemy wykorzystać **Kahoot** lub **Quizizz**. To bardzo proste w obsłudze aplikacje pozwalające w szybki sposób sprawdzić, czy dzieciaki przeczytały lekturę, opanowały określoną partię materiału czy z jaką wiedzą zaczynamy nowy dział. Wartością dodaną jest fakt, że do zadań możemy dołączyć plik dźwiękowy, graficzny lub filmowy. Uczniowie mogą również tworzyć krótkie testy dla siebie nawzajem i w ten sposób kształcić swoje kompetencje cyfrowe. Podobnie możemy wykorzystać aplikację **LearningApps**, która oferuje bogaty wachlarz różnych wariantów rozgrywek. Wszystkie te aplikacje posiadają bazę materiałów stworzonych przez innych nauczycieli z których możemy skorzystać (nawet je edytować), możemy też ułożyć swoje zadania, testy, wyzwania dla naszych uczniów.

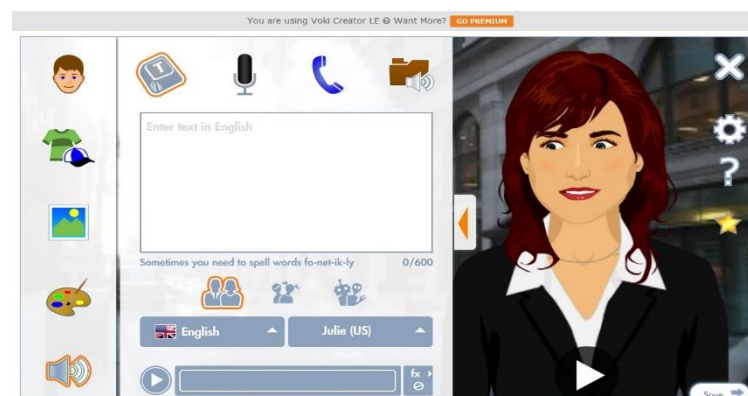
Z kolei do stworzenia chmur wyrazowych przy okazji omawiania danego tekstu literackiego lub uzyskania od uczniów anonimowych opinii na dany temat wykorzystuję **Mentimeter** lub **Answergarden**. Mentimeter świetnie sprawdzi się również podczas spotkania z rodzicami czy zebrania Rady Pedagogicznej.

Niewątpliwie furorę wśród uczniów wywołują **QR kody**, które pojawiły się na moich lekcjach już kilka lat temu. Zarówno ich wygenerowanie, jak i odczytanie jest dziecinnie proste i nie nastręcza większych trudności. Wystarczy wejść na stronę www.qr-online.pl (ja akurat korzystam z tego generatora, ale jest ich całe mnóstwo),

wpisać dowolny tekst i utworzyć kod QR. Uczeń, posiadając dowolny czytnik kodów (np. ze sklepu Play), momentalnie odczytuje zaszyfrowaną przez nas wiadomość. Do czego możemy wykorzystać taki kod? Do przekazania w niebanalny sposób informacji zwrotnej, do pracy metodą escape room i stacji zadaniowych, do indywidualizacji pracy z uczniem.



Świetnym pomysłem na utrwalenie pracy z tekstem literackim jest strona **voki.com**. Uczniowie (bez konieczności zakładania konta, co jest dla mnie niezwykle istotne) mogą tworzyć awatary postaci literackich. Co ważne, możliwe jest podłożenie głosu utworzonemu avatarowi. Uczeń może nagrać swój głos, załadować plik dźwiękowy lub skorzystać z lektora. Utworzone awatary mogą służyć za wzajemną uczniowską zagadkę lub być sprawdzeniem wiedzy o postaciach literackich.



Przytoczone przeze mnie aplikacje są tylko niektórymi mogącymi uatrakcyjnić lekcje języka polskiego. Warto pamiętać, by nasze lekcje były nie tylko efektowne, ale przede wszystkim efektywne i aby nie zgubić równowagi między światem cyfrowym a analogowym. Nie bójmy się cyfryzacji, ale pamiętajmy, że najważniejszy jest drugi człowiek i relacje.

Bibliografia:

Norman Vincent Peale, Moc pozytywnego myślenia, wyd. Emka, Rzeszów 2010.

Joanna Godecka, Alina Adamowicz, Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie, wyd. Muza, Warszawa 2020.

Jacek Walkiewicz, Pełna moc możliwości, wyd. Helion, Gliwice 2015.

Agnieszka Maciąg, Twoja wewnętrzna moc, wyd. Otwarte Sp. z o.o., Kraków 2020.

Izabela Tabak, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, Studia BAS, Kraków 2014.

Daniel Goleman, Inteligencja emocjonalna, wyd. Media Rodzina Sp. z o.o., Poznań 2012.

Jacek Walkiewicz, Rozmyślnik, wyd. Helion, Gliwice 2018.

Maria Dworzycka

nauczyciel języka polskiego i historii,

logopeda, specjalista terapii pedagogicznej,

doradca metodyczny nauczycieli języka polskiego

Lubelskiego Samorządowego

Centrum Doskonalenia Nauczycieli Oddział w Zamościu

INTERAKTYWNE MONITORY



bestseller

MAC Monitor 55" 4K
MAC Monitor 65" 4K
MAC Monitor 75" 4K



- technologia 4K
- wielodotykowość
- możliwość korzystania z Google Play
- dożywotnie oprogramowanie EClass
- możliwość zakupu na 0% VAT
- 5-letnia gwarancja w wersji Premium

www.mac.pl/monitory-interaktywne



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Jak pomóc dziecku zbudować relacje?

Joanna Wilmańska

Czas nauczania zdalnego i hybrydowego był dla wszystkich nas lekcją. Okazało się, że najważniejsze są relacje – ze sobą samym, z rodziną, z grupą. Aby uczynić je lepszymi, należałoby poprawić umiejętności interpersonalne. Rolą rodziców i nauczycieli jest pomóc dziecku rozwijać je tak, aby pozwoliły mu na otwarte i prawidłowe funkcjonowanie w rodzinie i społeczności szkolnej.

7 FUNDAMENTÓW RELACJI

Jeżeli chcemy budować dobrą atmosferę i pozytywne relacje w domu i w szkole, to musimy mieć do tego solidne fundamenty. Bez nich nasze życie będzie bardzo trudne, pełne nieporozumień, konfliktów, a nawet agresji.

1. Naucz dziecko słuchać i koncentrować się na rozmówcy. Nie na sobie samym, ptaku za oknem czy koledze w sąsiedniej ławce. Pokaż dziecku własnym zachowaniem, że rozmówca jest ważny i to, co mówi jest istotne. Nie zniechęcaj do rozmowy rozbieganym wzrokiem, przerywaniem w połowie zdania i dobrymi radami, o które cię nie proszono. Dziecko, które nauczysz słuchać, będzie wiedziało, kiedy koleżanka ma urodziny, co jest zadane z matematyki i czego potrzeba na warsztaty plastyczne. Unikniecie nerwowej atmosfery, pretensji i szukania winnych oraz robienia czegoś na ostatnią

chwilę. Nie usłyszysz zarzutu „bo ty mnie nigdy nie słuchasz” i nie powiesz „przecież ci o tym dwa razy mówiłem”.

2. Staraj się, by twoje wypowiedzi były jasne i jednoznaczne. Ucz dziecko nazywać uczucia, emocje oraz potrzeby. Pokaż, jak to robić i że nie są one niczym złym. Mów o nich otwarcie, bez oczekiwania od innych domyslenia się twojego stanu. Jeżeli odczuwasz pragnienie, poproś o coś do picia, zamiast mówić „Ale dziś gorąco!” i mieć żal, że ktoś się nie domyślił, o co tak naprawdę chodzi. Nawet bardzo empatyczna osoba nie jest w stanie dokładnie określić naszego samopoczucia. Powiedz otwarcie, jeśli męczy cię od rana ból głowy. Dziecko wówczas zrozumie, że wyraz twojej twarzy nie jest reakcją na jego słowa, tylko na dolegliwość. Błędy w komunikacji powodują powstawanie nieporozumień i prowadzą do konfliktów. Warto więc inwestować w naukę umiejętności przejrzystej i skutecznej komunikacji.





6. Aby zbudować i utrzymać pozytywną relację, w ten proces powinny być zaangażowane obie strony. Nie można zrzucić ciężaru odpowiedzialności na jedną ze stron. Jeśli ty nie pamiętasz o imieninach koleżanki, nie miej pretensji, gdy i ona zapomni o twoich. Podziękuj koledze, który każdego tygodnia pożycza ci kredki. Naucz dziecko wdzięczności i pomagania innym.

Po wprowadzeniu zasady równorzędności w rodzinie natychmiast maleje liczba konfliktów, rodzice odzyskują utraconą skuteczność, a dzieci uczucie, że znajdują się pod dobrą opieką.

7. Dla zachowania dobrych relacji niezbędna jest znajomość i poszanowanie granic własnych i drugiej osoby. Każdy człowiek ma inną osobowość, inne poglądy i potrzeby. Świadomość psychicznych i fizycznych granic własnych oraz innych osób daje szansę na wypracowanie zdrowych relacji dla obu stron. Naucz dziecko nie dotykać cudzych rzeczy bez zgody

właściciela. Nie pozwalaj, by np. myszkowało po szafach w czyimś domu. Ale też nie zmuszaj, by koniecznie dzieliło się np. zabawkami, jeżeli te rzeczy należą do niego. Pozwól mu decydować o sobie w granicach, na które pozwala jego wiek.

Człowiek tylko wtedy może z pełnym przekonaniem na coś się zgodzić, jeśli czuje, że ma możliwość niegodzenia się.

Szanuj prywatność dziecka i pukaj, jeżeli chcesz wejść do jego pokoju, ale oczekuj tego również względem siebie. Nie każ mu całować cioci, której nie lubi, i siadać obok kogoś dopiero poznanego. Sobie również daj prawo do odmowy na jego żądania i pokaż, jak powiedzieć „nie”. Ucz je asertywności, czyli sztuki kulturalnego stawiania granic i wyrażania własnego zdania.

Bibliografia:

Carnegie Dale – „Jak zdobyć przyjaciół i zyskać sobie ludzi”
Jesper Juul – „Twoje kompetentne dziecko”

Joanna Wilmańska

absolwentka UAM i PUT

nauczycielka i autorka podręcznika metodycznego do chemii

administratorka fanpejdza OK Chemia



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Aktywna tablica

2021-2024



Polecane produkty

Dla szkół podstawowych, które nie otrzymały dofinansowania w latach 2017-2019:



Monitory interaktywne*



Tablice interaktywne



Projektory



Laptopy



Nagłośnienie



Zestaw dla nauczyciela

Dla szkół podstawowych z SPE:



Laptopy



Zestaw dla nauczyciela



Urządzenia interaktywne



Biofeedback



Programy edukacyjne



Pomoce dydaktyczne

Dla szkół ponadpodstawowych:



Monitory interaktywne*



Tablice interaktywne



Projektory



Laptopy



Nagłośnienie



Zestaw dla nauczyciela



Nauka programowania

Dla specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych (SOSW):



Drukarki 3D*



Drukarki brailowskie

Zapytaj konsultanta oświatowego o ceny projektowe dla edukacji

Zobacz więcej na:

WWW.MAC.PL/AKTYWNATABLICA | 🔍

* Przy zakupie na 0% stawce VAT

mac
TECHNOLOGIE

mac
DYDAKTYKA

Minimediacje jako metoda rozwiązywania konfliktów uczniowskich

Magdalena Ostojka

Konflikty są nieodłączną częścią życia. W szkole również stale się z nimi spotykamy. Naszą codziennością są krzyczący na siebie, zaczepiający się uczniowie, walka. Nie unikniemy tego. Dzieci będą się kłóciły, my zaś możemy przerywać spory lub pomagać usłyszeć się nawzajem oraz towarzyszyć im w samodzielnym poszukiwaniu rozwiązań. Wybór należy do nas.

RÓŻNE PODEJŚCIA

Konflikt z reguły kojarzy nam się z problemem, chaosem, napięciem, zagrożeniem, stresem, z przegranym i wygranym. W wielu domach spory były i są rozstrzygane często w podobny sposób. Podczas kłótni z rodzeństwem np. o zabawkę można usłyszeć: „Albo się dogadacie, albo ją zabiorę!”, „Idźcie do pokoju, przemyślcie swoje zachowanie i żeby mi to było ostatni raz!” czy też: „Uspokójcie się!”. Brzmi znajomo, prawda?

W szkołach również to stosujemy. Narzucamy uczniom swoje rozwiązania, orzekamy, kto jest winny i kto poniesie karę. Pokazujemy im przez to, że ważna jest racja, że trzeba poszukać winowajcy, aby wygrać. Nieraz wysłuchujemy obu stron, a potem przymuszamy dzieci do powiedzenia „przepraszam” oraz podania sobie

rąk. Jestem przekonana, iż często właśnie w ten sposób rozwiązujemy spory uczniowskie. To podejście jest destrukcyjne, krzywdzące. Nie przynosi efektów. Tłumi konflikty, lecz ich nie rozwiązuje. Nie uczy młodych ludzi brania odpowiedzialności za siebie, bo ktoś to robi za nich.



Możemy też spojrzeć na konflikt inaczej, konstruktywnie. Wtedy zauważymy w nim nie samo zło, ale szansę na to, by nauczyć dzieci rozmawiać ze sobą z szacunkiem, bez podnoszenia głosu. Spory wzbogacają, odkrywają nowe strategie współpracy, ażeby zaspokoić potrzeby każdego człowieka. Służą relacji, wzmacnianiu inteligencji emocjonalnej. Są zatem rozwojowym doświadczeniem. Do tego odwołują się minimediacje.

Minimediacje to metoda konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, która opiera się na rozmowie, daje możliwość samodzielnego rozwiązania sporu i uczy zapobiegania podobnym sytuacjom w przyszłości. Nie ma przegranych i wygranych, nikt nie powinien się czuć gorszy i pokrzywdzony. Jest natomiast dialog i empatia.

MINIMEDIACJE OPARTE NA SNO

Autorką minimediacji jest Katarzyna Dworaczyk – mediatorka i trenerka komunikacji. Tworząc tę metodę opierała się na Porozumieniu bez przemocy dr Marshalla B. Rosenberga, który uważał, że komunikację blokuje krytyka i obrażanie innych, zaś w konflikcie obie strony poświęcają zbyt dużo czasu na udowadnianie swojej racji i cudzej winy, zamiast skupić się na wzajemnych potrzebach. Minimediacje zakładają, że przez konflikty można przejść z otwartością, spokojem i szacunkiem dla drugiej strony. W sytuacjach spornych wszyscy powinni czuć się pewnie, samodzielnie i dbać o siebie oraz drugą stronę. Metoda wymaga wielu ćwiczeń, ogromnej cierpliwości, nie jest łatwa, lecz przynosi niesamowite efekty.

Minimediacje opierają się na trzech krokach, tzw. SNO, czyli:

1. S: słyszę – daję znać, że słyszę – powtarzamy to, co mówi dziecko, tym samym dajemy mu znać, że je słyszymy. Nie oznacza to natomiast zgody na jego pomysł. Opisujemy wydarzenie za pomocą faktów, ale nie oceniamy.

2. N: nazywam potrzeby – naszym zadaniem w tym kroku jest dotarcie do potrzeb uczniów. Możemy domyślać się, czego potrzebują lub bezpośrednio ich o to zapytać.

3. O: Otwieram przestrzeń na rozwiązanie – to moment, w którym otwieramy młodym ludziom okno na samodzielne znalezienie rozwiązania. Nie dajemy dobrych rad, gotowych sposobów na złagodzenie sporu, lecz podsumowujemy sytuację i pytamy uczniów o pomysły, np. „Jakie macie pomysły na rozwiązanie tej sprawy?”, „Co możemy zrobić?”. Następnie dzieci wspólnie wybierają rozwiązanie, które pasuje każdemu.

Zdarza się, że uczniowie nie do końca wierzą, że mogą zaproponować swój sposób. W takim wypadku możemy podsunąć im pomysły. Jednak to oni powinni zdecydować, czy sami poszukają rozwiązań, czy też chcą posłuchać o naszych. Należy pamiętać, by było ich dostatecznie wiele, gdyż wtedy uczymy młodych ludzi, iż istnieje wiele możliwości zadbania o potrzeby w każdej sytuacji.

ROLA NAUCZYCIELA

Nauczyciel w minimediacjach jest towarzyszem. Dąży do tego, by skłóceni uczniowie wyrazili własne potrzeby, zrozumieli potrzeby oraz uczucia drugiej strony i wspólnie znaleźli sposób na ich zaspokojenie. Dbą o dobrą atmosferę, dają wsparcie, czuwa nad procesem komunikacji wolnym od wzajemnego obwiniania się, przemocy i osądów.

Pośredniczy w sporze i ma na celu pomóc uczniom w osiągnięciu porozumienia. Jego zadaniem jest zatem czuwanie, by strony nie koncentrowały się na ataku i obronie oraz angażowanie uczniów do szukania takiego rozwiązania, by wynik zawsze był w duchu strategii wygrany – wygrany.

ZALETY MINIMEDIACJI

Dzięki minimediacjom uczniowie:

- poznają uczucia i potrzeby innych,
- budują relacje oparte na szacunku,
- nabywają umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- rozwijają poczucie odpowiedzialności, wpływu i sprawczości,
- budują pewność siebie,
- sami potrafią rozwiązać swoje konflikty,
- są bardziej odważni w proponowaniu strategii i otwarci na różne rozwiązania.

Konflikty w szkole są czymś zupełnie naturalnym. Możemy szybko je ucinać, narzucając swoje rozwiązania lub uczyć młodych ludzi

komunikacji opartej na szacunku, wyrażania swoich potrzeb i szukania własnych pomysłów na rozstrzygnięcie. Na tym polegają minimediacje. Ta metoda jest stosowana w przedszkolach, szkołach, na placach zabaw, w różnych instytucjach i w wielu domach. Ja również zaczęłam z niej korzystać w swoim domu i jestem zadowolona z efektów. W szkole również ją wypróbuję, a moim celem nie będzie to, by uczniowie się nie kłócili, lecz to, by umieli się godzić. Chciałabym pomagać zamieniać konflikt, w którym młodzi ludzie walczą ze sobą, w dialog, w którym wspólnie będą szukać satysfakcjonującego rozwiązania. Umiejętność konstruktywnego rozwiązywania sporów przyda im się także w dorosłym życiu.

Bibliografia:

Dworaczyk K., „Minimediacje z dziećmi: O dzieleniu się, docenianiu, przeproszaniu i świętowaniu. Opowieści i ćwiczenia spójne z ideami Porozumienia bez przemocy”, Poznań 2019.

Dworaczyk K., „Minimediacje z dziećmi: O odwadze, smutku, rozczarowaniu i bliskości. Opowieści i ćwiczenia dla dzieci i opiekunów inspirowane ideami Porozumienia bez przemocy”, Poznań 2020.

Rosenberg M. B., „Porozumienie bez przemocy: O języku życia”. Wydanie 3 rozszerzone, Warszawa 2016.

Magdalena Ostojka
nauczyciel języka rosyjskiego
wychowawca świetlicy
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Goniądzu

Wypożycz swoją bibliotekę!

Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0
na lata 2021-2025

Złóż wniosek o dofinansowanie zakupu wyposażenia biblioteki w meble, nowoczesne technologie i zestaw książek.

Wzbogać księgozbiór w swojej placówce o najlepszą literaturę dla dzieci renomowanego wydawnictwa Dwukropek. Spraw, aby każde spotkanie z książką było dla dzieci wspaniałą, niezapomnianą przygodą!

Termin składania wniosków na rok 2022:
31.10.2021



Wejdź na www.mac.pl
i skorzystaj z gotowych wniosków!



Zadania domowe w szkole podstawowej

Joanna Wickowska

Jako uczniowie mamy swoje prawa i obowiązki. a jednym z nich jest odrabianie pracy domowej zadanej przez nauczyciela. Co to jest praca domowa? Po co ona jest dla ucznia, jakie ma znaczenie? Ile czasu dziecko w danym wieku powinno poświęcić na odrabianie zadania domowego? Jak warunki wpływają na efektywność pracy domowej? Jak powinny być oceniane prace domowe? Jak zachęcić uczniów do odrabiania zadanego zadania? Czy rodzice powinni kontrolować pracę dzieci? Jak powinno przebiegać zadawanie zadań domowych?

PRACA DOMOWA

Co kryje się pod pojęciem „praca domowa”? Praca domowa jest jedną z form sprawdzania wiedzy ucznia w szkole. Wiedzy, którą powinien „wynieść” z konkretnej lekcji. Tego typu zadawane prace mają za zadanie pomóc uczniowi na późniejszych etapach nauki w samodzielnym rozwiązywaniu zadań, problemów oraz w poszukiwaniu informacji.

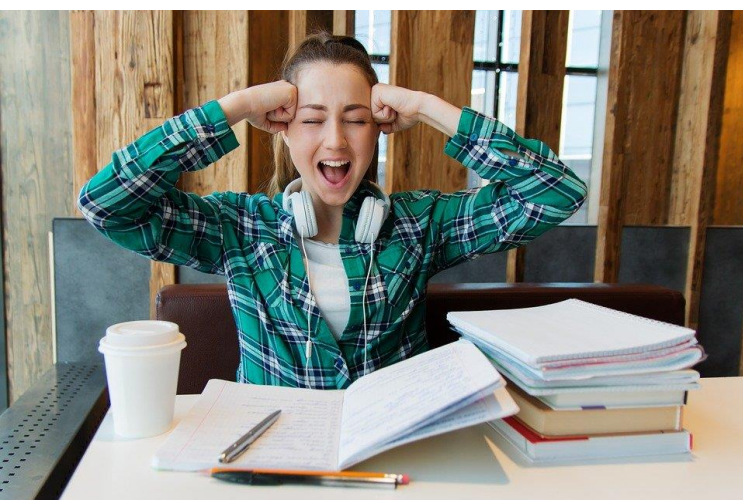
Według Wincentego Okonia praca domowa jest *formą obowiązkowych, wykonywanych zwykle w domu zajęć szkolnych, których celem jest rozszerzenie, pogłębienie i utrwalenie wiedzy oraz wdrożenie do samodzielności w posługiwaniu się wiedzą, zbieraniu informacji, dokonywaniu obserwacji, rozwiązywaniu zagadnień*

oraz pisemnym ich opracowywaniu. W 2007 roku Rzecznik Praw Ucznia i Rodzica Krzysztof Olędzki stwierdził, że zadawanie prac domowych jest niezgodne z art. 31 Konstytucji i art. 31 Konwencji Praw Dziecka, ponieważ uczeń nie znajduje czasu na odpoczynek po szkole, z powodu dużej ilości materiału do przerobienia, który jest zadawany, warto również dodać, że lekcje trwają do późnych godzin popołudniowych.



Po co ona jest dla ucznia, jakie ma znaczenie? Czy zadawanie zadania każdego dnia jest dla uczniów tak bardzo ważne, jak wyjaśnienie im skomplikowanej partii materiału, który przyda się na każdym etapie nauki? Oczywiście, że nie. Uczniowie po szkole często są już bardzo zmęczeni – lekcjami, zajęciami dodatkowymi – i myśl o tym, że mają spędzić jeszcze dwie godziny nad zadaniami, nie jest wcale optymistyczna.

Warto się zastanowić nad zmianą zadań domowych. Zamiast kazać uczniowi rozwiązywać przykłady z podręcznika, które były podobne do tych omawianych na lekcji, pozwólmy działać wyobraźni podopiecznych, którzy mogą na przykład wykonać projekt na konkretny temat. Jest to lepsze rozwiązanie, ponieważ uczeń musi poszukać informacji na dany temat, zdecydować, które informacje są odpowiednie, które warto umieścić, a które należy odrzucić oraz samodzielnie go wykonać. Dobrym pomysłem jest wykonywanie zadań tego typu w grupach. Ponieważ uczniowie muszą się podzielić obowiązkami i wykonać je w odpowiednim terminie, więc też ćwiczą swoje predyspozycje społeczne do życia w danej grupie czy społeczeństwie. Tego typu ćwiczenia mają duże znaczenie dla ucznia na każdym etapie nauki. Możemy stwierdzić, że po wykonaniu takiego zadania definicja „pracy domowej” Wincentego Okonia spełnia wszystkie warunki.



Ile czasu dziecko w danym wieku powinno poświęcić na odrabianie zadania domowego? Praca domowa to nie tylko odrabianie ćwiczeń, ale także nauka do sprawdzianu, klasówki,

zapoznanie się z treścią lektury, czy nauczenie się recytacji wiersza. Cytując Thomasa Gordona, *sumienni uczniowie [...] często muszą pracować nad lekcjami do późnego wieczoru, na skutek czego ich dzień pracy – w połączeniu z siedmioma lub ośmioma godzinami zajęć w szkole – trwa dużo dłużej niż czas pracy, na jaki zgodziłaby się większość dorosłych*. Uczniowie w klasach I–III powinni poświęcić 1–2 godziny na odrabianie pracy domowej, w starszych klasach 2–3 godziny. Czy teoria sprawdza się w praktyce?

EFEKTYWNOŚĆ PRACY DOMOWEJ

Jakie warunki wpływają na efektywność pracy domowej? Uczniowie zadane lekcje odrabiają w domu. W domu, gdzie jest mnóstwo rzeczy, które „rozpraszają”. Mam na myśli tutaj dostęp do Internetu, smartfona, gier komputerowych. W szkole panują odpowiednie warunki do nauki, ponieważ uczniowie są skupieni, nie mają w zasięgu wzroku „rozpraszaczy” wymienionych wyżej. Aby wyniki zadawanych do domu prac były wyższe, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie, czyli uczeń powinien znaleźć miejsce, gdzie będzie mógł się wyciszyć i pracować w skupieniu. Ważne też jest, aby zadania domowe odrabiać przy dziennym świetle, a nie sztucznym. Jeśli te warunki zostaną spełnione, uczeń ma szansę na lepsze wyniki w szkole.

Jak powinny być oceniane prace domowe? Czy motywuje cię do działania negatywna opinia, komentarz drugiej osoby? Odpowiedź jest raczej negatywna. My jako ludzie oczekujemy raczej pochwał, czujemy się wtedy docenieni, ważni. Podam prosty przykład: jeżeli naszą pracę wykonamy na 100%, w tym 80% tej pracy będzie wykonanej źle, a 20% dobrze i usłyszymy komentarz: „Jest już coraz lepiej, robisz postępy. Ćwicz dalej, a osiągniesz oczekiwany efekt”, automatycznie wzrasta nasze poczucie własnej wartości i mamy chęć do podejmowania kolejnych prób. Taki sam mechanizm działa w klasie szkolnej. Jeżeli nauczyciel będzie widział tylko błędy ucznia, to trudno będzie dostrzec małe kroki, które mogą stać się coraz większe. Zamiast wpisać uczniowi ocenę niedostateczną, pochwal, że podjął próbę aktywności.

ZACHĘTA DO ODRABNIANIA PRACY DOMOWEJ

Jak zachęcić uczniów do odrabiania zadanego zadania? Zadania, które nauczyciel zadaje uczniom, powinny mieć czytelne polecenie, trzeba wyjaśnić uczniom cel zadania, jak bardzo jest on ważny w dalszej edukacji i jak wpłynie pozytywnie bądź negatywnie. Praca domowa uczy również ucznia pewnego obowiązku, regularności, gdyż w dorosłym już życiu uczeń też będzie musiał wykonać szereg obowiązków po pracy. Nauczyciel może również przekazać informację uczniom, że regularna nauka i odrabianie zadań

pomoże im podwyższyć stopnie na sprawdzianach.

Czy rodzice powinni kontrolować pracę dzieci? Strukturę szkoły można porównać do trójkąta, w którym znajdują się uczniowie, rodzice, nauczyciele. To bardzo ważne, aby ten trójkąt działał odpowiednio – trzeba budować pozytywne relacje między każdym z ogniw. Zadawanie prac domowych w pewnym stopniu obciąża również rodziców, którzy często spędzają wiele godzin z dzieckiem, poszukując informacji. Rodzice, co jest bardzo ważne, nie powinni odrabiać za swoje pociechy zadań, a tylko pomagać, a to jest zdecydowana różnica! Pomagać dobrym słowem, radą, motywacją, zapewnić dziecku odpowiednie warunki pracy.



Jak powinno przebiegać zadawanie zadań domowych? Ostatnim punktem, który chcę poruszyć, jest zadawanie prac domowych. Z reguły przyjęło się, że zadawane są one na końcu, dwie, trzy minuty przed dzwonkiem. Jest to bardzo negatywne zjawisko, gdyż uczeń, śpiesząc się, nie zapisuje całej treści, myli strony czy nawet same ćwiczenia. Tak postrzegane zadanie

domowe jest dla niego nieważne. Nie otrzymuje celu zadania domowego, czyli podstawowych funkcji, jakie powinna spełniać praca domowa. Jak temu zapobiec? Rozwiązanie jest proste: my jako nauczyciele oraz przyszli nauczyciele zmienimy strukturę lekcji. Nie informujemy uczniów trzy minuty przed dzwonkiem o zadaniu, zrobimy to na początku lekcji w części organizacyjnej. Myślę, że wówczas uczniowie zaczęną spostrzegać pracę domową jako ważną część lekcji, którą trzeba wykonać. Jeżeli chcemy, aby nasi uczniowie otrzymywali jak najlepsze wyniki, pamiętajmy również o odpowiednim doborze treści i rodzaju zadania.

Pojęcia takie jak „praca domowa”, „zadanie domowe” nikomu raczej nie kojarzą się dobrze. Zarówno dla uczniów, jak i rodziców oznaczają trudności. Lecz my jako pedagodzy powinniśmy starać się wprowadzać innowacyjne metody tworzenia pracy domowej oraz powtarzać na każdych zajęciach, że ona musi być wykonywana, bo ma jakiś cel, który jest ważny i ma nas czegoś nauczyć.

Bibliografia:

Okoń. W. „Zarys dydaktyki ogólnej”, Warszawa 1968, s.27.
Hanejko T.

www.sp3.libiaz.pl/strona/i/material/pracadomowa.pdf

https://pl.wikipedia.org/wiki/Praca_domowa

<https://www.wprost.pl/przeglad-prasy/119942/praca-domowa-nielegalna.html>

Joanna Wickowska

studentka II roku filologii polskiej

Uniwersytetu Rzeszowskiego

INTERAKTYWNE TABLICE CERAMICZNE



MAC Tablica 86" z powierzchnią ceramiczną

- możliwość pracy kilku użytkowników jednocześnie
- nowoczesne oprogramowanie
- półka interaktywna w cenie
- niezwykła precyzja dotyku
- 5-letnia gwarancja

www.mac.pl/mac-tablica



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Wykorzystanie wierszy oraz tekstów rymowanych w edukacji wczesnoszkolnej

Anna Mila

Wiersze oraz teksty rymowane były wykorzystywane przez nauczycieli w nauczaniu początkowym niemal od zawsze. Chętnie sięgamy po propozycje klasyków, takich jak Jan Brzechwa czy Julian Tuwim, po bardziej współczesne utwory Doroty Gellner czy Ewy Stadtmüller, a także po wiersze wielu innych autorów. Kiedy sama uczęszczałam do szkoły, czytaliśmy wiersze, było one omawiane oraz recytowane z okazji różnego rodzaju uroczystości szkolnych. Czy jednak, oprócz tych dość oczywistych działań, możemy ciekawie i nietuzinkowo zachęcić młodych odbiorców do sięgania po tego rodzaju literaturę? Czy w czasach technologii TIK, która zajmuje w naszym życiu, a przede wszystkim w życiu coraz młodszych dzieci tak wiele miejsca, uda się zaszczerpić uczniom chęć do czytania wierszy, a w związku z tym przeżywania wspaniałych emocji?

Moim zdaniem jest to możliwe i bardzo potrzebne. W tym artykule przedstawię sposoby na wykorzystanie wierszy i tekstów rymowanych w codziennej pracy z uczniami. W pracy bardzo trudnej i wymagającej ogromnej kreatywności, ponieważ dotyczy ona uczniów klas 1–3, którzy najlepiej uczą się poprzez codzienne przeżycia, działanie, doświadczanie pozytywnych emocji.

Myślę, że nie tylko ja, ale również wielu nauczycieli, którzy uczą w najmłodszych klasach,

zauważa, że uczniowie coraz mniej chętnie wypowiadają się na dowolny czy też podany temat. Jeśli chodzi o pierwszą sytuację, wydaje się, że nie jest tak źle, jednak często wypowiedzi uczniów są niespójne, niepoprawne gramatycznie. Oczywiście budowania prawidłowych wypowiedzi dzieci dopiero się uczą.



Możemy potraktować to jako proces, który niebawem z dużym prawdopodobieństwem zakończy się sukcesem. Gorzej jednak, jeśli w wypowiedzi nawet na temat przyjazny i bliski dzieciom uczniom brakuje odpowiedniego słownictwa do wyrażania swoich emocji czy też konstruowania bardzo prostych przekazów. Aby móc się wypowiedzieć na dany temat lub o nim napisać, najpierw należy na ten temat przeczytać odpowiednią literaturę lub doświadczyć sytuacji, o której możemy potem opowiedzieć. Uczeń,

który dużo czyta, poszerza słownictwo, tym samym ma już niejako w swoim umyśle zasób wyrazów dotyczących różnych rzeczy, dzięki czemu z łatwością udziela odpowiedzi na pytania i jest chętny do swobodnych wypowiedzi.

Od czterech lat jestem autorką wierszy dla dzieci, które umieszczam na swoim blogu, a przede wszystkim staram się wykorzystywać wiersze, które piszę, w swojej codziennej pracy z uczniami. Przedstawię teraz kilka zabaw i zadań, które być może przydadzą się w Państwa pracy na lekcji.

DZIEŃ Z WIERSZEM

Zacznę od propozycji, która według mnie jest bardzo ciekawa i ogromnie pobudza wyobraźnię oraz kreatywność. W swojej pracy spotykamy się z wieloma dniami specjalnymi, które obchodzimy w klasach według uznania, np.: Dzień Dziecka, Dzień Dinozaura, Dzień Szelek. Ja proponuję, aby zorganizować w klasie Dzień z wierszem. Propozycje, które podam, można wykorzystać w owym dniu, będzie ich jednak dość dużo, dlatego można też po nie sięgać na poszczególnych lekcjach w miarę potrzeb i możliwości uczniów danej klasy.

Dzień z wierszem wypada zacząć od krótkiej rymowanki, takiej, którą wymyśli nauczyciel. Może pojawić się tutaj obawa, że nie potrafimy czegoś takiego wymyślić albo będzie to mało poetyckie i nieatrakcyjne dla uczniów. Chodzi jednak o to, aby i nauczyciel, i uczniowie próbowali bawić się propozycjami zadań, tworzyć

słowa (elementy słowotwórstwa) oraz łączyć to wszystko w pewną całość. Tym lepiej, jeśli będzie to śmieszne i ciekawe, ponieważ zapewni miłą atmosferę w klasie.

Na początku zajęć nauczyciel powinien powiedzieć krótki wierszyk, np.: „Witam was serdecznie i o zdrowie pytam grzecznie”. Następnie przedstawia ideę dnia oraz jak będzie on wyglądał. Co możemy zaproponować uczniom? Odpowiedzi w formie krótkich rymowanek. Tworzenie dwóch wyrazów rymowanych składających się z czasownika i rzeczownika. Rymowane dyktando. Pisanie dyktand z zasady nie należy do ulubionych aktywności uczniów, jednak jeśli połączymy dyktando z dyktandem „biegającym” do tego rymowanym tekstem oraz kilkoma szansami na zapamiętanie odpowiedzi, to uzyskamy lepsze zapamiętanie tekstu przez uczniów oraz świetną zabawę. Dyktando nie musi być oceniane, liczy się nauka przez zabawę i aktywizacja uczniów. Jeśli mamy już jakiś gotowy tekst, wiersz lub rymowankę, możemy znajdować w nim części mowy, samogłoski, spółgłoski, trudności ortograficzne, zapamiętywać, przepisywać z pamięci lub ze słuchu. Możemy również zaproponować rymowanki klasowe w grupach na dowolny lub wybrany temat. Jednym z warunków może być zawarcie w rymowance słowa lub kilku wspólnie ustalonych słów. Kolejnym działaniem może być stworzenie swojego wiersza lub dopisanie innych zwrotek do tych, które już powstały. Wspólny wiersz klasowy, w którym każdy ma swój udział, to propozycja, która pozwoli włączyć w lekcję całą klasę.

Kolejna zabawa to rymujące się słowa. Jeden z uczniów mówi słowo, a drugi ma za zadanie wymyślić do niego rym. Wariant tej zabawy to zamiana rymującego się słowa na inne, które rymuje się z niewymienionym słowem. Wiersze bardzo dobrze współdziałają z oprawą plastyczną i muzyczną, dlatego ilustracja do wiersza lub jego swobodna interpretacja to zawsze ciekawa propozycja dla najmłodszych dzieci.

Wiersze i rymowanki to również okazja do wykorzystania zabaw dramatycznych. To bardzo dobra sytuacja, aby przybliżyć uczniom tematy związane z emocjami i ukazać te emocje poprzez ciekawą formę, jaką jest wiersz połączony z grą aktorską.

KLASOWA KSIĘGA POEZJI

Według mnie ciekawym pomysłem dla uczniów będzie stworzenie Klasowej Księgi Poezji. W owej księdze powinny znaleźć się wiersze o tematyce najbliższej dzieciom, wybranej przez samych uczniów. Może być to również księga tematyczna, a wiersze mogą traktować o przyrodzie, emocjach, rodzinie czy szkole.

Układanie krótkich dwuwierszy to moja kolejna propozycja pozwalająca na kreatywność i bardzo pobudzająca wyobraźnię. Mogą to być takie teksty rymowane, jak np.: „Stokrotka na łące, szeptała coś biedronce”, „Żabka pluska się w stawie, ciągle myśli o zabawie”. Dość trudną, ale moim zdaniem oryginalną propozycją, jest godzina lekcyjna lub dzień pod hasłem: „Rymujemy nie mówimy i tym dzisiaj się

bawimy”. Ważna jest tutaj zabawa, pomysłowość oraz słowotwórstwo. Jeśli na lekcji rymujemy, np. zadając pytania, nie znaczy to, że nie możemy ich zadać tradycyjnie. Gdy mamy pomysł, rymujemy, jeśli nie, po prostu mówimy. Możemy ustalić, że odpowiadamy lub pytamy, rymując, pozdrawiamy się albo żegnamy, rymując. Możemy rymować również w każdej innej sytuacji według naszych ustaleń z klasą.



Wiersze są również świetną bazą do ćwiczeń motoryki małej, tak ważnej nie tylko podczas pisania w klasie. Wszelakie zabawy paluszkowe do wiersza, które wymyślimy na bieżąco, aby

poćwiczyć rękę, będą służyć nam jako ogromna pomoc w ćwiczeniach sprawności manualnej. Wiersze możemy również czytać, a najlepiej czytać je z odpowiednią intonacją, głośno, cicho lub próbować przekornie przeczytać wiersz z inną emocją, niż jest w nim zawarta. Muzyka i wiersze to również doskonali kompani. Wystukiwanie, wyklaskiwanie, rytmizacja wiersza pozwalają na uwolnienie różnych emocji oraz na doskonalenie umiejętności liczenia, czyli niejako „po drodze” ćwiczymy matematykę. Inną propozycją będzie poruszanie się w rytm wiersza lub poruszanie się w rytm emocji w nim zawartych, np.: wylizanie – szybkie ruchy, spadające krople deszczu – wolne ruchy, wykrzyknik – ruch gwałtowny, kropka – bezruch.

Ostatnią propozycją będą puzzle z wierszami. Należy przygotować pocięty wiersz i poprosić uczniów, aby złożyli go w rymującą się całość. Dla utrudnienia podanych może być kilka dobrych wariantów, należy wybrać najlepszą możliwą opcję.

Pamiętajmy, że nie zmuszamy uczniów do rymowania, a jedynie zachęcamy do działania. Myślę, że nawet uczniowie mało zaangażowani po pewnym czasie chętnie będą bawić się słowem i układać proste rymowanki. Zachęcam do skorzystania z wyżej wymienionych propozycji. Mam nadzieję, że uczniowie z wielu klas coraz chętniej będą sięgać po wiersze, a tym samym poszerzać swoje słownictwo oraz będą przeżywać piękne emocje podczas tworzenia swoich wierszy.

Anna Mila

nauczycielka edukacji

przedszkolnej i wczesnoszkolnej

autorka wierszy dla dzieci

POCIĄG INTELINO

dla dzieci w każdym wieku



- inteligentny silnik i wagon pociągu
- arkusz kalkomanii pociągu
- interaktywna zabawa i nauka STEM
- 20 torów (12 zakrętów, 4 proste, 4 dzielone tor)
- 40 płytek z kodowaniem kolorystycznym

www.mac.pl



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Za, a nawet przeciw

Piotr Kawalec

Koniec roku szkolnego to dla nauczycieli czas na analizy pracy własnej, jak i pracy szkoły. Pod ocenę bierzemy działalność szkoły m.in. program profilaktyczno-wychowawczy. Postaram się zachęcić tych mniej odważnych i „obeznanych w komputerach” jak zrobić to w postaci elektronicznej. Wersja papierowa ma pewne niedoskonałości w tym względzie, więc niech będzie to nutka zachęty do zmiany nawyków dla tych obawiających się.

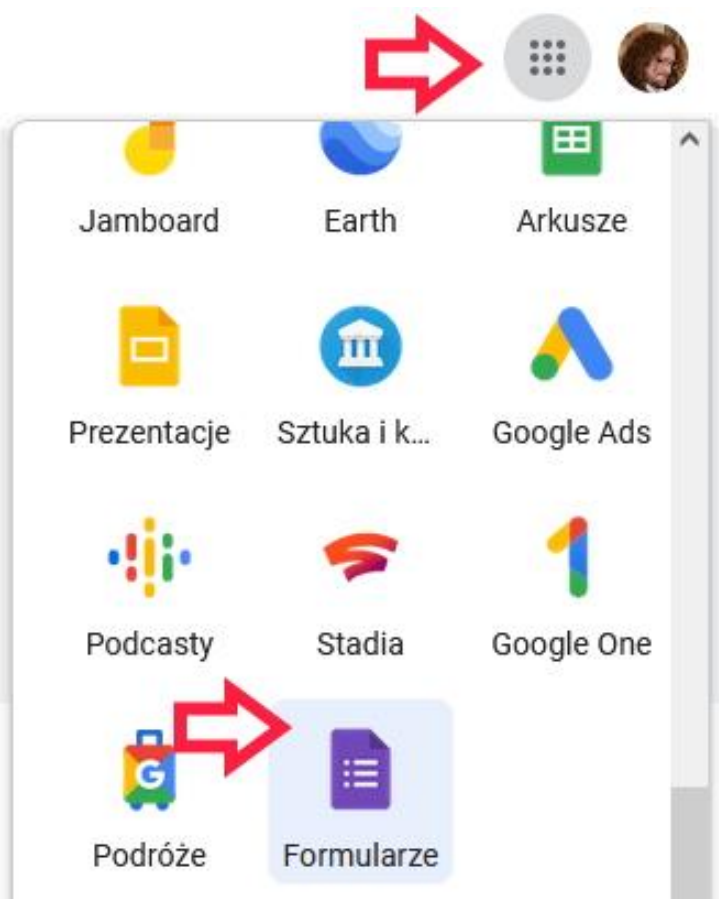
JAK ZROBIĆ, ABY SIĘ NIE NAROBILIĆ

Zapewne co szkoła to inny obyczaj i wszelkiego typu ewaluacje przeprowadza ten sam albo inny zespół nauczycieli. Do przeprowadzenia ewaluacji stosujemy wywiady, obserwacje, czy też analizę dokumentacji. Jednak chyba nieodzownym elementem jest przeprowadzanie ankiet. Sam proces ich tworzenia to problem wynikający z doboru pytań i ich liczby itd. Dochodzi do tego proces przeprowadzenia ankiety, a tutaj jeszcze wybierana jest wersja papierowa. Proces wygląda pokrótce tak, drukujemy ankietę dla każdego badanego, rozdajemy społeczności szkolnej (np. uczniów, rodziców, nauczycieli). Potem następuje najbardziej żmudny proces, czyli zbieranie karteczek i już jesteśmy na końcu – teraz tylko policzymy głosy, stawiając kreski, z których

powstanie masa płotków. Po czasach pandemicznych proponuję wszystkim, którzy ankiety chcieliby robić w tradycyjny papierowy sposób, by zmienili przyzwyczajenia i wykonali ankiety sposobem elektronicznym. W sieci można spotkać kilka narzędzi (ankiety w pracach magisterskich to częsty przypadek – to najszybszy sposób) jednak ja zasugeruję te, które są znane w szkole, czyli formularze od Google oraz Microsoftu.



Po zalogowaniu na konto Google wybieramy formularze. Sam proces tworzenia jest dosyć intuicyjny i każdy, kto obsługuje komputer na poziomie podstawowym, powinien sobie poradzić z tworzeniem ankiety.



Pusty formularz podzielony jest na kilka stref, gdzie można:

- nadać ankiecie nazwę i napisać standardowy wstęp przy tworzeniu ankiety (czerwony prostokąt),
- napisać pytanie do ankiety oraz ewentualne opcje wyboru (zielony prostokąt),
- wybrać rodzaj pytania np. jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru (niebieski prostokąt),
- po prawej stronie mamy również możliwość dodania kolejnego pytania, czy też obrazka lub filmu (żółty prostokąt),
- można również ustawić opcję, czy odpowiedź na pytanie jest wymagana – nie bójmy się klikać, zawsze mamy pod ręką koszyk na śmieci usuwający niepotrzebny element.

Każda z ikon po najechaniu myszką ma jednoznaczną nazwę. Bardziej zaawansowany użytkownik może ankietę podzielić na sekcje.



Sam proces tworzenia ankiety, gdy ma się ją napisać w edytorze tekstu, jest prosty – wystarczy tylko skopiować tekst. Pomijam oczywiście możliwość importu pytań – to dla bardziej zaawansowanych użytkowników. Po stworzeniu całej ankiety pozostaje ostatni punkt: jak rozesłać ankietę do uczniów, rodziców czy nauczycieli? Do tego celu należy wykorzystać ikonę Wyślij. Możemy rozpowszechnić naszą ankietę poprzez e-mail, Facebooka czy Twittera. Mamy również możliwość przesłania linku do ankiety – wystarczy tylko go skopiować. Moim zdaniem to rozwiązanie będzie dla mniej zaawansowanych najlepszym rozwiązaniem.

Skopiowany link należałoby jeszcze gdzieś umieścić, tak aby uczniowie mogli wypełnić ankietę. Można rozesłać link przy pomocy elektronicznego dziennika, gdy jest się w pracowni komputerowej lub zamieścić link na stronie internetowej szkoły – tutaj potrzebna jest pomoc administratora. W obu przypadkach zapraszamy uczniów do szkolnej pracowni, gdzie uzupełniają ankietę. W przypadku małych szkół wystarczy jedna lekcja, w przypadku większych należałoby poprosić o pomoc innych nauczycieli. **Uwaga! należy pamiętać, że ten sposób wymusza na nas sprawne przeprowadzenie ankiet, tak aby każdy uczeń tylko jeden raz oddał głos.** Jeżeli ktoś potrzebuje bardziej zaawansowanych metod, może w ustawieniach wymusić logowanie w celu oddania głosu w ankiecie.

OFFICE 365

W przypadku szkół, które używały Teams do nauki zdalnej, można wykorzystać aplikację Forms. Proces tworzenia przebiega w podobny sposób, patrząc od góry: nadajemy tytuł i podajemy instrukcję, dodajemy pytanie (wybierając odpowiedni jego rodzaj), wybieramy ustawienie, czy dla pytania jest wymagana odpowiedź. Ankietę możemy udostępnić poprzez link, kod QR, osadzenie na stronie czy e-mail. Klikając na trzy kropki (obok przycisku Udostępnij), możemy ograniczyć liczbę odpowiedzi do jednej. Dla chcących dowiedzieć się, jak tworzyć ankietę, polecam kanały na YouTube Zygmunta Pilarka oraz ewangelista IT.

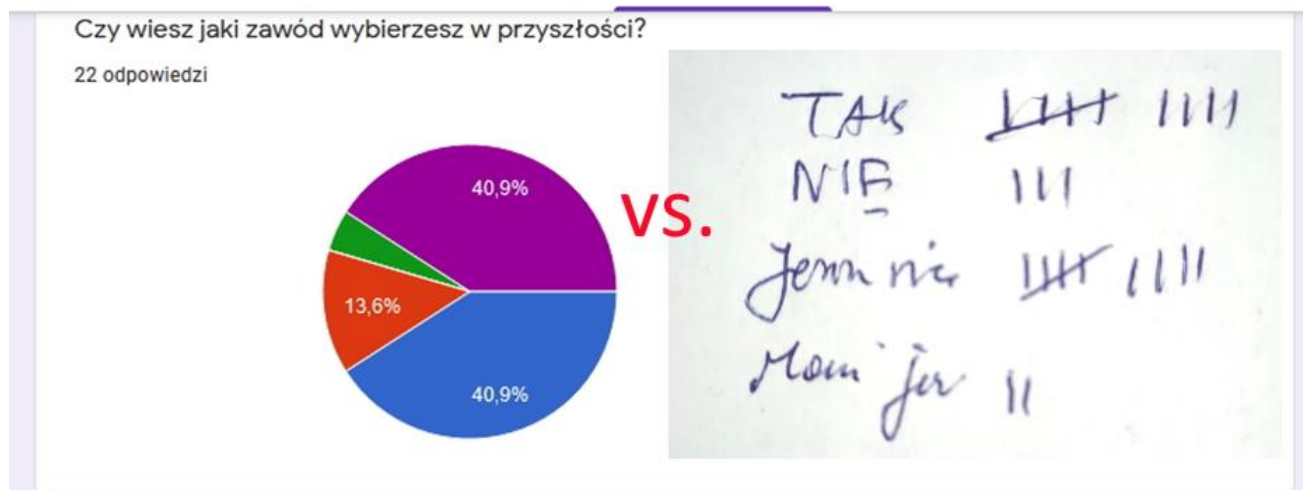
Test bez tytułu

WYNIKI

I teraz element najważniejszy – wyniki mamy na bieżąco. Nie musimy nic liczyć, teraz można zająć się już tylko analizą wyników. Poniżej graficzne przedstawienie odpowiedzi do jednego z pytań ankiety, którą kiedyś przeprowadziłem. Obok wersja tradycyjna (pamiętajmy, że każdą kartkę należy przeglądać!).

Działajmy! Jeśli Szanownemu Gronu przypadnie wykonanie ankiet, a jednocześnie komputer budzi obawy, poświęćmy więcej czasu na przygotowanie pierwszej ankiety.

Obejrzymy filmy na YouTube z instrukcjami, a zyskamy na czasie przy liczeniu. W kolejnych latach będzie jeszcze sprawniej! Niech papierowe ankiety odejdą do lamusa!



Piotr Kawalec

nauczyciel matematyki i informatyki

Szkoła Podstawowa im. T. Kościuszki

w Nawsiu Brzostekim



Technologia Click

niweluje opóźnienia w interakcji ruchu użytkowników i odczytu obrazu, co umożliwia wykorzystanie aplikacji do prowadzenia zajęć z rytmiki.



Technologia No Shadow

pozwała na rozpoznawanie cienia i zlikwidowanie jego wpływu na zabawę.



Technologia Moving Sunlight

dynamicznie reaguje na zmiany w oświetleniu pomieszczenia, automatycznie dopasowując do niego swoje parametry, co pozwala na zachowanie optymalnej jakości wyświetlanego obrazu w każdych warunkach.



Blisko 120 aplikacji

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

Dywan interaktywny FlySky

www.mac.pl/produkty/fly-sky



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Adaptacja dziecka w przedszkolu

Marta Działdowska

„Dziecko jest pergaminem szczelnie zapisanym drobnymi hieroglifami, których część tylko zdołasz odczytać, a niektóre potrafisz wytrzeć lub tylko zakreślić i własną wypełniesz treścią.”

/Janusz Korczak

Adaptacja to przystosowanie się do nowego środowiska społecznego, sytuacji i warunków. Dla małego dziecka takim nowym środowiskiem jest przedszkole. Moment pójścia do przedszkola jest bardzo ważnym wydarzeniem. Otoczone dotychczas troską i uwagą rodziny nagle znajduje się w miejscu, gdzie wszystko jest obce, inne: przedmioty, osoby, rytm dnia. Niektóre dzieci są wówczas zaciekawione, inne są niespokojne, niepewne, boją się zostać same bez rodziców. Ich poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane.

Przekroczenie progu przedszkola przez dziecko trzyletnie to moment rozpoczęcia życia w dwóch środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym. Małe dziecko podejmuje zadanie przystosowywania się do nowych warunków życia, korzystając z doświadczeń i standardów zachowań zdobytych w rodzinie, ale one nie wystarczają do pokonywania trudności, jakie pojawiają się w przedszkolu. I nie chodzi o to, aby opóźniać moment poznawania nowego środowiska

społecznego przez dziecko, ale o to, aby odbywało się to na miarę jego możliwości rozwojowych i gratyfikowało mu wysiłek adaptacyjny¹.

Dzieci różnią się poziomem zdolności przystosowawczych. Jedne łatwo adaptują się w nowym środowisku, drugie mają problemy z adaptacją: bronią się płaczem, krzykiem przed pozostawieniem ich w miejscu, gdzie nie ma bliskich im osób, do których są przyzwyczajone.



Zdolności adaptacyjne dziecka uwarunkowane są poziomem jego rozwoju psychoruchowego. Przystosowanie malca do nowego środowiska pozarodzinnego odbywa się we wszystkich sferach działania organizmu, a w szczególności: fizjologiczno-biologicznej, emocjonalno - społecznej i poznawczej².

¹ Jadwiga Lubowiecka, Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola, WSiP, Warszawa 2000, s. 55

² Anna Klim-Klimaszewska, Witamy w przedszkolu, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010, s. 21

Dla niektórych maluchów rozpoczęcie nauki w przedszkolu jest źródłem napięć, strachu, a także obawy przed nowym otoczeniem, inne z kolei radzą sobie z tym lepiej. Adaptacja w przedszkolu u większości dzieci trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy. O jej długości decyduje jednak wiele czynników, między innymi: dojrzałość emocjonalna dziecka, postawa rodziców. Na pewno pomogą wcześniejsze wizyty w przedszkolu, zapoznanie się z zabawkami, salą, wychowawczynią i innymi dziećmi.

Żeby lepiej zrozumieć, na czym polegają kłopoty adaptacyjne dzieci, trzeba sobie wyobrazić, w jakiej sytuacji jest trzylatek i co się z nim dzieje, gdy zaczyna uczęszczać do przedszkola³.

Przedszkole stara się czynić, co tylko możliwe, aby pobyt dziecka poza domem rodzinnym był dla niego jak najmniej przykry, a jednocześnie korzystny dla rozwoju. W podejmowaniu tych działań pomocny jest nauczyciel i współpracujący z nim rodzice.

Adaptacja w przedszkolu dla niektórych dzieci bywa bardzo trudna. Dobrym rozwiązaniem jest udział w zajęciach adaptacyjnych, które są organizowane w placówkach. Dzieci poznają się wzajemnie przez wspólną zabawę, ale również oswajają z nowym miejscem.

Forma i termin zajęć adaptacyjnych zależy od konkretnego przedszkola. Niektóre placówki organizują zajęcia dla dzieci i rodziców, inne – takie, w których uczestniczą tylko dzieci. Zajęcia adaptacyjne w przedszkolu zazwyczaj odbywają się pod koniec sierpnia. Podczas nich dzieci (lub rodzice z dziećmi) spotykają się z panią wychowawczynią, która prowadzi proste zabawy, mające na celu wzajemne poznanie się dzieciaków. Zajęcia adaptacyjne prowadzone są dla różnych grup wiekowych, również dla trzylatków.

ZABAWY ADAPTACYJNE

Zabawy adaptacyjne w przedszkolu mają być dużą frajdą dla dzieci, ale przede wszystkim pełnić funkcję integracyjną. Jest to jeden z elementów dnia adaptacyjnego w przedszkolu. Poprzez takie zabawy integracyjne dzieciaki mają okazję, by bliżej się poznać, zapamiętać swoje imiona, ale także oswoić z nowym miejscem i nauczycielką przedszkola.



³ Edyta Gruszczyk-Kolczyńska, Ewa Zielińska, Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się, WSiP, Warszawa 2000, s. 23

Przykładowe propozycje zabaw adaptacyjnych w przedszkolu:

Iskierka

Dzieci ustawione są w kole i trzymają się za ręce. Nauczyciel mówi: „Zaczarowaną iskierkę puszczam w krąg, niech wróci zaraz do moich rąk” i w tym momencie ściska dłoń dziecka, iskierka przechodzi przez cały krąg (dzieci ściskają po kolei dłoń kolegi), a następnie wraca do nauczyciela.

Kolorowe imię

Jest to zabawa z chustą animacyjną – dzieci siedzą na kolorowych pasach chusty animacyjnej, a nauczyciel wymienia jeden kolor. Siedzące na nim dziecko podaje swoje imię.

Lustro

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie i na przemian robią różne miny, wykonują różne czynności, a także naśladują siebie nawzajem.

Zapamiętywanie imion

Dzieci tworzą koło, jeden z uczestników przedstawia się, np. „Jestem Bartek”, kolejna osoba powtarza „Jestem Ola, a to jest Bartek”. Kolejna osoba prowadzi dalej wyliczankę „Jestem Małyda, to jest Ola, a to Bartek”.

SPOSOBY ADAPTACYJNE

Aby pomóc dziecku łatwiej zaadaptować się w nowym środowisku, wystarczy zastosować kilka sprawdzonych sposobów:

1. Wcześniej przyzwyczajać dziecko do przebywania w nowym miejscu pod opieką osób trzecich, kontaktowania się z rówieśnikami.
2. Poinformować dziecko, że w przedszkolu będzie spędzało czas w towarzystwie innych dzieci bez rodziców.
3. Systematycznie uczyć dziecko poprzez zabawę czynności związanych z samoobsługą.
4. Wcześniej zapoznawać dziecko z przedszkolem – spacerować w kierunku placówki, zabawy na terenie ogrodu przedszkolnego.
5. Zachować spokój podczas rozstania z dzieckiem (dziecko wyczuwa niepokój dorosłych, szczególnie rodziców).
6. Akceptować płacz dziecka – jako naturalnej zdrowej reakcji na nową sytuację (nie należy dziecka zawstydząć).
7. Pozwolić dziecku zabrać do przedszkola jakiś drobiazg przyniesiony z domu („kawałek domu”).
8. Wcześniej odbierać dziecko w początkowym okresie (zawsze należy odbierać dziecko zgodnie z obietnicą).



Przedszkole znacznie poszerza trzylatkowi świat poza rodziną, poznaje on wielu kolegów

i uczy się z nimi współdziałać. Poznaje też nowych ważnych dorosłych, buduje zaufanie do nich, oni zaś pomagają mu kształtować prawidłowe relacje społeczne, która to umiejętność stanie się zasobem na całe życie⁴. Bólu rozstania nie da się uniknąć. Dziecko jeszcze długo źle będzie znosić rozłąkę z najbliższymi. Mają ten problem także dorośli, jeżeli muszą dłużej przebywać daleko od bliskich. Można jednak złagodzić dziecięcy dramat, gdy będzie musiało przebywać pod opieką osób trzecich, w obcym miejscu⁵.

Przygotowując swoją pociechę do przedszkola, należy zapewniać jej jak najwięcej kontaktów z rówieśnikami (np. na placu zabaw, w domu), budować kontakty społeczne poprzez zachęcanie do pozostawania w większej grupie dzieci, pomagać w zdobywaniu doświadczeń dzielenia się z innymi zabawkami. Warto też świadomie kształtować mowę dziecka i jego umiejętności porozumiewania się z innymi we wspólnej zabawie. Trzylatek powinien umieć zrezygnować z przeświadczenia, że „tylko jemu się należy”. Musi mieć możliwość samodzielnego bawienia się z innymi, rodzice zaś obserwują i pomagają, aby pierwsze doświadczenia społeczne były pozytywne⁶.

Duży wpływ na adaptację dziecka do grupy przedszkolnej mają rodzice. Jeżeli w pełni akceptują oni wybrane przez siebie przedszkole, wychowawców pracujących w grupie, ich

metody pracy, tym samym zwiększają swojemu dziecku szanse w procesie adaptacji⁷.

PORADY DLA RODZICÓW

Oto kilka dobrych rad dla rodziców dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną:

1. Nie przeciągaj pożegnania; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź.
2. Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć jeden raz, będzie wiedziało, że łzami można wymusić wszystko.
3. Nie obiecuj: „jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz”; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu maleńki prezent, ale nie może to być forma przekupstwa.
4. Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiadało, co się wydarzyło w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.
5. Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata, rozstania z tatą są mniej bolesne.
6. Nie zaglądaj po pożegnaniu do sali, by sprawdzić czy dziecko się bawi; jeżeli dziecko to zauważy, resztę dnia spędzi przy drzwiach, bo „skoro mama raz zajrzała, to może zrobi to jeszcze raz”.

⁴ Anna Klim –Klimaszewska, Trzylatek w przedszkolu, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010, s. 104

⁵ Edyta Gruszczyk – Kolczyńska, Ewa Zielińska, Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się, WSiP, Warszawa 2000, s. 25

⁶ Anna Klim- Klimaszewska, Trzylatek w przedszkolu, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010, s. 78

⁷ Anna Klim- Klimaszewska, Witamy w przedszkolu,, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010, s. 79

7. Pamiętaj, żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem, nie złość się na nie.
8. Zawsze bądź spokojna i zdecydowana, twój niepokój udziela się dziecku.
9. Chwal dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji.
10. Zapewnij dziecko o swojej miłości.
11. Nie strasz dziecka przedszkolem.

Dzieci na progu przedszkola, czyli powiedzmy trzyletnie, są na bardzo różnym etapie swojego rozwoju społecznego. Jedne już są gotowe do współpracy, współdziałania i zabawy z innymi dziećmi w podobnym wieku, a inne jeszcze nie. I nie jest to do końca zależne od ich doświadczeń, ale również od pewnego wrodzonego programu rozwoju, który realizują⁸.

Aby przygotować dziecko do nowego etapu życia, wskazane jest wspólne kilkukrotne odwiedzanie miejsca, do którego dziecko będzie chodziło. Szczególnie zalecane do wizyt w przedszkolu są miesiące letnie, kiedy dzieci jest mniej i dużo czasu spędzają one na placu zabaw. Takie wizyty wpływają bardzo pozytywnie na nastawienie malucha, jego poczucie bezpieczeństwa. Prócz tego trzylatek będzie ciekaw nowych zabawek, dalszych doświadczeń wspólnej zabawy. Jeżeli zatem przedszkole organizuje zajęcia adaptacyjne, należy koniecznie wziąć w nich udział⁹.

Czyniąc przedszkole miejscem przyjaznym dla dziecka, pracownicy placówki starają się:

- pomóc mu przyzwycząić się do warunków przedszkola,
- właściwie zagospodarować otoczenie,
- zapewnić odpowiednie towarzystwo,
- czas pobytu wypełnić przyjemnymi zajęciami, zgodnie z potrzebami dzieci,
- rodziców zapoznać z zasadami panującymi w przedszkolu i obowiązującymi zwyczajami,
- nawzajem poznać się i zaprzyjaźnić z dzieckiem,
- dzieciom mającym trudności pomóc im w przezwyciężaniu,
- pokazać rodzicom metody pracy z dziećmi.



Każdy sposób jest dobry, żeby uczynić opiekę przedszkolną bardziej przyjazną zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców i nauczycieli. Ale tak naprawdę ta przyjazna opieka w większości opiera się po prostu na komunikacji i osobistym kontakcie. Na kimś, kto zrobi pierwszy krok i wyjdzie z inicjatywą, żeby rozmawiać o potrzebach konkretnego dziecka i swoich własnych. Taki pierwszy krok można zrobić w każdym miejscu i w każdej chwili¹⁰.

⁸ Agnieszka Stein, Akcja adaptacja, Wydawnictwo Mamania, Warszawa, s. 25

⁹ Anna Klim- Klimaszewska, Trzylatek w przedszkolu, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010, s. 88

¹⁰ Agnieszka Stein, Akcja adaptacja, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2019, s. 217

Udany start dziecka w przedszkolu jest efektem współdziałania wszystkich podmiotów tego procesu, a więc dziecka, jego rodziny, pracowników przedszkola (kadry pedagogicznej i personelu pomocniczego), otoczenia społecznego (grupy rówieśniczej, środowiska lokalnego). Budowanie dobrych relacji uwzględniających potrzeby obu stron nie jest procesem łatwym, ani szybkim, jednak przez wypracowanie bliskich i stałych form kontaktu korzyści mogą czerpać obydwie strony. Zaangażowanie rodziców w życie placówki nie tylko łączy ich z przedszkolem, ale i ze sobą. Siła tkwi zawsze w zespole. Wspólna troska o dobro dziecka, wzajemne

rozumienie i współpraca wyżej wymienionych środowisk powinny być gwarantem sukcesu.

Bibliografia:

Gruszczyk- Kolczyńska E., Zielińska E., Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się, WSiP, Warszawa 2000.

Klim- Klimaszewska A., Trzylatek w przedszkolu, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010.

Klim- Klimaszewska A., Witamy w przedszkolu,, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa 2010.

Lubowiecka J., Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola, WSiP, Warszawa 2000.

Stein A., Akcja adaptacja, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2019.

Marta Działdowska

nauczyciel dyplomowany, nauczyciel wychowania przedszkolnego

Przedszkole Miejskie nr 1 w Gostyniu

Skuteczne rozwiązanie problemu zanieczyszczonego powietrza to:

Zadbaj o czyste powietrze w swojej placówce



www.mac.pl/czyste-powietrze

- ograniczenie liczby infekcji wśród dzieci
- poprawa komfortu fizycznego i psychicznego dzieci
- eliminacja smogu, nieprzyjemnych zapachów, kurzu i pyłków (alergenów)



oczyszczacz powietrza
AP 350W



oczyszczacz powietrza
AP 1000+



oczyszczacz powietrza
AP NEO



kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=



+



+



Stres u przedszkolaka

Anna Mazurek

Staram się zawsze widzieć człowieka w drugim człowieku. Bez względu na to, ile ma lat, ile waży, jaki jest jego wzrost czy kolor skóry, jakim językiem mówi, czy jest życzliwy, czy zgryźliwy, dla mnie zawsze będzie człowiekiem. Nawet jeśli różnią nas poglądy, życiowe priorytety, nawet jeśli ktoś otwarcie w jakikolwiek sposób ze mną walczy, szykanuje mnie, obraża, wywołuje konflikty lub jest przesadnie, namolnie i drażniącym życzliwy, pozostanie dla mnie człowiekiem. Daleka też staram się być od jakichkolwiek podziałów, kategoryzowania, klasyfikowania ludzi. Dla mnie człowiek to człowiek. Dotyczy to też naturalnego podziału na dorosłych i Dzieci: mały czy duży ale dla mnie człowiek. Mam stale w głowie myśl Janusza Korczaka: „*Nie ma Dzieci, są ludzie*”. Ale na potrzeby tej analizy, na chwilę tylko, w celach poglądowych dokonam podziału na dorosłych i Dzieci.

TRUDNY CZAS IZOLACJI

To na rodzicach spoczywa ciężar odpowiedzialności, wychowania, opieki nad Dzieckiem. Zawsze tak było. Za nami jednak szczególny czas, trudny także dla rodziców naszych przedszkolnych Dzieci. Bo jednak przedszkole chociaż na kilka godzin – przepraszam za nieładne słowo – „wyręczało” ich do tej pory w pewnych czynnościach i zadaniach.

A będąc na kwarantannie, w izolacji pozostali sami. Nie mogli liczyć na nikogo (w sensie fizycznym oczywiście, bo mentalnie nauczyciele zawsze z nimi byli). Był to czas ogromnej frustracji, lęku, obaw o wszystko. Czas trudny, niebezpieczny. Rodzice czuli bezradność, tracili kontrolę nad życiem. My nauczyciele też, nie ma w tym nic dziwnego. Tylko że my jesteśmy dorośli i przez lata wypracowaliśmy sobie pewien system walki ze stresem, problemami, a do tego mogliśmy liczyć na życzliwość i pomoc bliskich nam ludzi. Nie ma osób, które nie doświadczają sytuacji stresowych. Ale odczuwanie i przeżywanie stresu jest bardzo różne u każdego człowieka i każdy inaczej radzi sobie z jego przeżyciem.

OBJAWY STRESU

U każdego z nas mogły wystąpić inne fazy i objawy stresu. Od fazy alarmu, mobilizacji organizmu wobec zagrożenia, przez fazę odporności, adaptacji, w której uczyliśmy się żyć w chronicznym stresie, po fazę wyczerpania. Stres, wcześniej czy później, odczuwaliśmy wszyscy. Zmagaliśmy się z jego objawami: złością, smutkiem, apatią, zmianami nastroju, uczuciem napięcia, tikami nerwowymi (obgryzaniem paznokci, mrużeniem, drapaniem się, kręceniem pasm włosów, stukaniem palcami o blat itp.), zbyt szybką

lub zbyt głośną mową itd. itp. Jeszcze gorsze były objawy stresu przewlekłego: kłopoty gastryczne (niestrawność, biegunka, choroba wrzodowa, zapalenie okrężnicy), napięcie mięśni, częste infekcje, dolegliwości sercowo-naczyniowe, zmiany skórne (w tym egzema), nadmierne, nieuzasadnione pocenie się, wilgotne dłonie, duszności, suchość w ustach, drżenie



rąk, nóg, bóle głowy, suchość w ustach, zwiększenie spożycia alkoholu, nadużywanie środków uspokajających i narkotyków, trudności w zasypianiu, rzucanie się w wir działania, rozluźnienie więzi przyjacielskich, izolacja od rodziny, ucieczka w łatwe przyjemności (telewizja, Internet, gry komputerowe), podjadanie (szczególnie słodczy i przekąsek), narastanie sytuacji konfliktowych, gwałtowne reakcje na zwykłe sytuacje, poczucie, że ciągle należy coś robić, spieszyć się, z kimś rywalizować, zamartwianie się, napady paniki, lęku, niepokoju, trudności w skupieniu się i podejmowaniu decyzji itd. itp.

Znacie to? Bo ja, przyznaję otwarcie, znam, niektóre odczuwałam. Po co to wymieniam? Po co straszę dolegliwościami?

Po to, byście sobie uzmysłowali, jak niebezpieczny to był czas w sensie psychicznym, jak niebezpieczny jest stres. To co dzieje się w naszej głowie za chwilę odbije się na naszym organizmie. Bo nie bez powodu stres nazwany został „cichym zabójcą”. Stres powoduje reakcje fizjologiczne: nerwowość, bóle i zawroty głowy, zaburzenia układu dokrewnego (produkcja hormonu stresu np. kortyzolu), suchość w ustach, wzrost poziomu cukru we krwi, przyspieszenie oddechu, pogarszanie się wydolności płuc, objawy ze strony układu krążenia – rośnie ciśnienie krwi, zmniejsza się krzepliwość krwi, spada liczba białych krwinek, serce bije nieregularnie i zbyt szybko, jest obciążone, objawy ze strony wątroby – tłuszcze i białka zgromadzone w wątrobie, jelitach i skórze zostają rozłożone jako źródło energii (drugie po cukrach), objawy ze strony układu trawienego – żołądek wydziela więcej kwasów, ale wcale nie wpływa to korzystnie na polepszenie trawienia, przy zwiększonym napięciu ściany żołądka są pobudzone i wydzielają więcej kwasu., mięśnie są napięte, zwiększona potliwość w różnych miejscach ciała.

DZIECKO TEŻ CZUJE

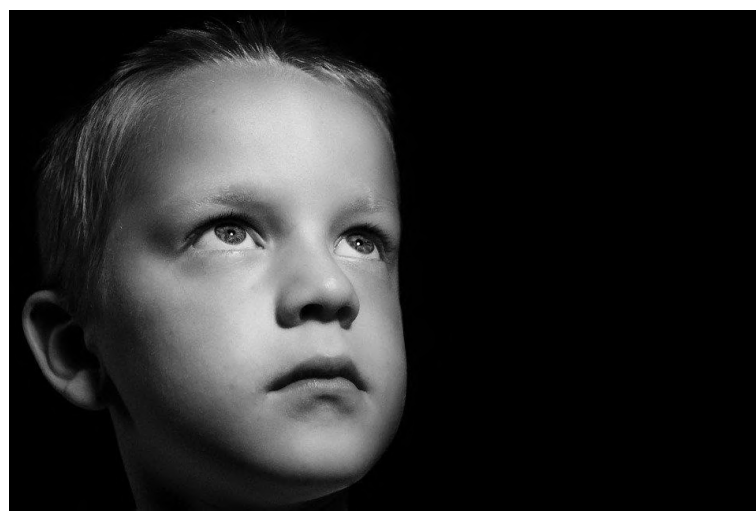
Postraszylam, choć raczej chciałam przypomnieć i dobitnie uzmysłować pewne rzeczy, niż straszyć. Zmusić do myślenia, zastanowienia się, analizy. Do czego zmierzam? Zmierzam do pokazania, jakie psychiczne zagrożenia pandemiczne były naszym udziałem.

A skoro my, ludzie dorośli, stresujemy się, to teraz najważniejsze: Nasze Dzieci też przeżywają stres. Popatrzmy na Dzieci jak na ludzi. To nie są tylko niczego nieświadome miniaturki dorosłych, które żyją w swoim dziecięcym świecie bezstresowo, miło i pięknie. Nie. Dziecko też jest człowiekiem, też przeżywa stres. Obalam istniejący mit, że stres dotyka tylko dorosłych, bo niby czym może stresować się małe Dziecko. Otóż wszystkim tym, czym stresujemy się my dorośli. Wszystko zależy od wrażliwości układu nerwowego Dziecka, poczucia własnej wartości, ale także od rodziny, w jakiej się wychowuje – poczucia bezpieczeństwa.

POTRZEBY DZIECKA

No i teraz powinienam Wam pięknie rozrysować „Teorię hierarchii potrzeb ludzkich”, potocznie zwaną Piramidą Masłowa. Ale Wy ją doskonale znacie. Przypomnę tylko, że pierwsze, podstawowe potrzeby, które każdy człowiek musi mieć zabezpieczone, zaspokojone to potrzeby fizjologiczne: jedzenie i picie, dach nad głową, sen i potrzeba prokreacji. To chyba oczywiste. Na drugim miejscu w hierarchii potrzeb znajduje się szeroko rozumiana potrzeba bezpieczeństwa. A dalej kolejne też szeroko rozumiane: potrzeba przynależności, potrzeba uznania i potrzeba samorealizacji (poczytajcie o tym, to niezwykle ciekawe). Czyli oprócz zabezpieczenia potrzeb fizjologicznych, tych podstawowych, konieczne jest zapewnienie potrzeb umysłowych, emocjonalnych.

Niestety jednak, Dziecko w wieku przedszkolnym nie będzie w stanie czytelnie i prosto zakomunikować nam, że jest w stresie. Nie będzie potrafiło zdefiniować tego, że dzieje się coś, z czym czuje się źle, że „coś” powoduje u niego niechciane, nienazwane i trudne uczucia. Może się czuć przytłoczone, zdenerwowane, smutne, zrezygnowane lub bardzo złe.



Nie przyjdzie do nas po pomoc i nie wytłumaczy dokładnie, czego się boi, co sprawia mu dyskomfort i czego chce się ze swojej głowy pozbyć. To my, dorośli musimy być czujni na to, co dzieje się z naszym Dzieckiem w sytuacji tak trudnej jak sytuacja izolacji. Dziecko zamknięte w domu, bez kontaktu z rówieśnikami, dalszą rodziną, przedszkolakami, swoją panią z przedszkola, niemogące wyjść na plac zabaw, na zakupy z rodzicami itp. przeżywało sytuację trudną. Wiem, rodzice rozmawiali z Dziećmi, chwala im za to. Rozmawiali i tłumaczyli, rozładowując napięcie. Ale umysł Dziecka nie jest jeszcze w stanie „przerobić” pewnych sytuacji, zjawisk, emocji. Nie umie nazywać, definiować, analizować swoich stanów emocjonalnych, tłumaczyć ich.

Dziecko, nie dość, że nie do końca rozumie to, co się dzieje dookoła, to jeszcze nie rozumie siebie. Kumulacja niezrozumienia w jednej małej głowie. Odczuwa więc stres tak jak my. Zmienia swoje zachowanie, jest apatyczne albo nieznosne, roztargnione, osłabione lub agresywne, ma huśtawkę nastrojów, może się moczyć, mieć problemy ze snem, koszmary, brak apetytu, bóle brzucha i głowy, wymioty. Reaguje na stres różnie, tak jak i my.

JAK POMÓC DZIECKU

No to teraz najważniejsze: Jak pomóc Dziecku w sytuacji stresującej, trudnej? Kilka pomysłów ode mnie, ale nienachalnych, bo to rodzice wiedzą najlepiej, jak postępować z dzieckiem, są najlepszymi psychologami swojego Dziecka – mądrymi, wrażliwymi, odpowiedzialnymi. Ja, nauczyciel, skromny rzemieślnik edukacyjny, mogę tylko doradzać, proponować, podpowiadać, bez narzucania się i presji. I w tym trudnym, pandemicznym czasie radziłam tak:

Rodzice, obserwujcie swoje Dziecko, jego zachowania w zabawie, podczas posiłków, podczas rozmów, kąpieli. Czy zmieniają się one w jakiś radykalny sposób? Rozmawiajcie z Dzieckiem. Włączajcie w wykonywanie domowych obowiązków. Każdy sposób i miejsce na zabawę jest dobry, w kuchni, łazience. Nie naciskajcie, nie wypytujcie nadmiernie Dziecka o powód przygnębienia, złego zachowania, smutku. Kiedy poczuje się z Wami bezpiecznie, będzie gotowe i samo rozpocznie rozmowę,

zacznie mówić. Zapytacie, czy nie będzie wtedy za późno, że trzeba od razu wyjaśniać? Cóż, znacie swoje Dzieci najlepiej, więc obserwujcie, próbujcie. Gotowej recepty nie ma. Często Dzieci zaczynają opowiadać o tym, co je martwi, złości, denerwuje lub boli przed snem. Wykorzystajcie wtedy jakąś opowieść, opowiadanie terapeutyczne, bajkę, albo po prostu opowiedzcie o swoich odczuciach, przeżyciach obecnych lub z dzieciństwa.



Opowieść możecie też stworzyć sami. Jeśli Małgosia krzyczała w złości dziś na wszystkie swoje lalki, wieczorem opowiedz jej o królowie Kasi, która była wspaniałą, mądrą dziewczynką, lubili ją wszyscy poddani. Ale pewnego dnia zaczęła być dla nich niegrzeczna, krzyczała, mówiła nie miłe słowa. Mały wróbelek wiedział, że królowa zmieniła swoje zachowanie, bo bardzo bała się o swojego ukochanego ojca, króla, który wyruszył na daleką wyprawę, by odnaleźć zaginionego brata. Ale tylko wróbelek wiedział, jak bardzo boi się królowa, martwi, że płacze...

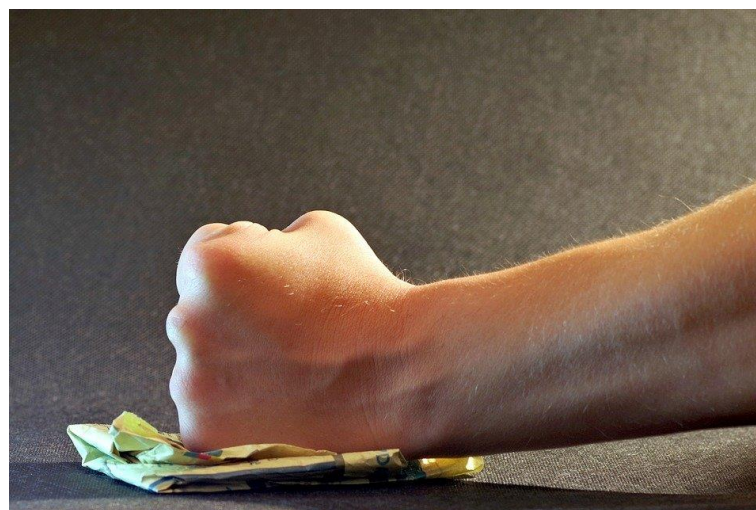
Postanowił pomóc, a że nie umiał mówić, to... i tak dalej i tak dalej... aż wróbelek, maleńki, niepozorny sprowadzi króla z powrotem do pałacu, a królewna znowu będzie miła i już nigdy nie będzie krzyczała na poddanych... czy coś w tym stylu. Improwizujcie. Dziecko nie ma uniwersalnej instrukcji obsługi, bo każde jest inne. Chodzi o to, by zrozumiało, że ma prawo czasem zachować się inaczej niż od niego oczekujemy. Żeby czuło, że nie lekceważymy jego lęków, obaw, problemów. Nie możemy lekceważyć dziecięcych uczuć i emocji, bo to wpłynie na samopoczucie Dziecka. Ono nie może czuć się odrzucone, niezauważone, niezrozumiane bo dzieciństwo determinuje całe jego życie. Musi czuć, że nie jest samo, że może nam o wszystkim powiedzieć wtedy, gdy ma na to ochotę, że interesuje nas to wszystko, co się z nim dzieje. Jakże wielkiej cierpliwości, troski i czujności to wymaga. Wiem. Ale też my nauczyciele doskonale wiemy z jak wspaniałymi rodzicami mam do czynienia. Zawsze stają na wysokości zadania.

NIE CHRONIĆ, ALE UMIEJĘTNIE DAWKOWAĆ

Jeszcze jedna kwestia. Nie jestem zwolenniczką zatajania, ukrywania przed Dzieckiem informacji, zdarzeń, zbytniego chronienia przed tym, co się dzieje w rodzinie. Dziecko musi wypracowywać mechanizmy obronne (o lęku u przedszkolaków pisałam w numerze 2/2021 magazynu Z Klasą – polecam).

Oczywiście wszystko w granicach rozsądku, rozważnie, spokojnie, z taktem, delikatnie. Dziecko jest pełnoprawnym członkiem rodziny i ma prawo wiedzieć, co się w tej rodzinie dzieje, ma prawo uczestniczyć w „życiu” rodziny, jak każdy inny. Ale w czasie pandemii, w czasie izolacji, zmieniłam nieco poglądy, albo może lekko je zmodyfikowałam, bo miałam wątpliwości, a wątpliwości są tylko dowodem na to, że myślimy przecież. Radziłam więc swoim przedszkolnym rodzicom tak:

Rodzice, teraz trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, o czym rozmawiamy my, dorośli, żeby przez przypadek nie wyzwałać lub potęgować stresu u Dzieci.



W tej szczególnej sytuacji nasze wypowiedziane z płaczem, ciągnące się cały dzień opowieści o kolejnych przypadkach zarażeń, śmierci, o kłopotach ze zdrowiem babci, o tym, że kończą się zapasy, a stan konta przeraża, nie są wskazane. Dzieci wszystko słyszą, nawet gdy nam się wydaje, że mówimy szeptem i nie rozmawiamy przy nich, są baczными obserwatorami. Niech nie widzą łez, konfliktów...

Nie dostarczajmy im kolejnych powodów do stresu. Oczywiście mają dostęp do informacji bieżących, ale starajmy się rozmawiać o tym spokojnie, wyciszać emocje. Na dorosłe problemy i dylematy one będą miały jeszcze czas, póki co, nie zabierajmy im dzieciństwa. Bądźmy z nimi po prostu, naturalnie, spokojne, bez nerwów, bez zbędnego ciśnienia. Przytulajmy i rozmawiajmy, żeby czuły naszą bliskość i bezpie-

czeństwo. Panujmy nad emocjami i zarażajmy życzliwością.

Takie były moje pandemiczne przemyślenia wynikające tylko i wyłącznie z troski o dobro powierzonych mi dzieci. Takie były moje rady, propozycje i rozmowy z rodzicami przedszkolnymi. Taki był trudny dla nas wszystkich czas. Był, jest, i oby już nigdy nie był.

Anna Mazurek

pełen pasji nauczyciel wychowania przedszkolnego
dla którego „Dziecko, zawsze będzie z wielkiej litery”

absolwentka Historii na UMCS w Lublinie

absolwentka Pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej w WSP w Warszawie

oligofrenopedagog, specjalista terapii pedagogicznej

specjalista edukacji i rewalidacji osób ze spektrum autyzmu

absolwentka Zarządzania oświatą

menadżer placówki oświatowej w WSH w Sosnowcu

dumna mama Martyny i Michała :)



mac
DYDAKTYKA

mac

kompleksowe
rozwiązania
dla edukacji

=

mac
EDUKACJA

+

mac
DYDAKTYKA

+

mac
TECHNOLOGIE

Zaprogramuj się na pozytywne myślenie

Aneta Banaś

Ostatni czas nie należał do łatwych. Pandemia zmieniła nie tylko otaczającą nas rzeczywistość, ale przede wszystkim nas samych. Nas, wystawianych codziennie na próby i wyzwania. Nas, którzy uwielbiamy snuć pesymistyczne wizje, kreować różnobarwne narzekania, dmuchać na zimne i nie zapeszać. Jednak... jeśli zbyt długo trwamy w jednej pozycji, drętwiejemy, czujemy klucie, ogarnia nas narastający dyskomfort. Co należy wówczas zrobić? Zmienić perspektywę. Może więc czas na nonszalanckie wyjście z tego zatrwającego szablonu i nieco inne zaprogramowanie?

ZDROWIE PSYCHICZNE

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym i oznacza nie tylko brak zaburzeń czy chorób, ale także psychiczny potencjał umożliwiający człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi

oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Z danych WHO wynika, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących m.in. do nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, agresji oraz innych patologicznych zachowań antyspołecznych zaczyna się w okresie dojrzewania¹. Już wówczas możemy uczyć schematów, które przyniosą korzyści w dorosłym życiu.



Jak zaznaczała Hellen Keller: *życie to przygoda dla odważnych*. Tylko my sami możemy być jedynymi najważniejszymi bohaterami naszego życia². Kiedy patrzymy w las, to nie widzimy poszczególnych drzew, a przecież każde z nich jest inne, ma swoje korzenie i historię. Żadne nie jest identyczne, a pomimo to przypisujemy te same cechy całemu lasowi. Zapominamy, że las składa się z drzew, tak jak społeczność z ludzi.

¹ Izabela Tabak, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, Studia BAS, Kraków 2014

² Norman Vincent Peale, Moc pozytywnego myślenia, wyd. Emka, Rzeszów 2010

Być bohaterem swojego życia to odkrycie swojej unikalności. Niepowtarzalności, której nie można porównywać z innym człowiekiem³.

Szczęście to jeden z najlepszych prezentów, jakie możesz sprawić sobie i bliskim. Musisz jednak uwierzyć w to, że na nie zasługujesz, i podjąć świadome starania - mawia psycholog pozytywna, prof. Sonja Lubomirsky. Jednym ze sposobów, by zmienić nastawienie do świata, jest po prostu zmiana przekonań, które programują nasze zdrowie, nastawienie do świata i życie.



Uważam, że optymizmu można się nauczyć. Optymizm pozwala skupiać się na pozytywnych aspektach tego, czego doświadczamy w swoim życiu, dlatego jest podporą dla nadziei, osobistych aspiracji, zaangażowania w realizację osobistych celów. O ile pesymizm poprzez ciągle wracanie do tego, co można było zrobić inaczej, utrzymuje nas w przeszłości, o tyle optymizm pozwala w pełni przeżywać obecne doświadczenia i żyć „tu i teraz”. W rozwijaniu i utrzymywaniu pozytywnego myślenia pomocne może okazać się usunięcie negatyw-

nych przekonań, rozwijanie zaufania do siebie, dbanie o pozytywny język, trening poczucia humoru, utrzymywanie pozytywnych relacji społecznych, dzielenie się swoimi uczuciami z innymi czy bilans życia osobistego i zawodowego. Według dostępnych badań optymizm nie tylko wydłuża życie, zapobiega chorobom serca, czy jest źródłem dobrego samopoczucia. Pomaga także przezwyciężać życiowe traumy, otwiera nowe horyzonty oraz podnosi jakość życia społecznego. Optymizm jest jednak jak uśmiech: wymuszony staje się grymasem⁴.

Przypomina mi się legenda, w której Pandora otrzymała od bogów zazdroszczących jej urody tajemniczą puszkę. Powiedziano jej, że nigdy nie może otworzyć puszek, jednak ona, wiedząca znaczną ciekawością, uniosła wieczko i zerkając do środka, wydobyla wszystkie nieszczęścia, które od tamtej pory trapią ludzi – choroby, złe samopoczucie i obłąd. Na szczęście jeden z bogów pozwolił jej zamknąć puszkę tak, że zdołała pochwycić jedyne antidotum, które czyni życie znośnym - nadzieję. Współcześni naukowcy twierdzą, że nadzieja daje nam zdecydowanie więcej aniżeli wyłącznie pociechę w chwilach niedoli, odgrywając jednocześnie ogromną rolę w naszym życiu. Bezspornie należy ją określić jako przekonanie, że posiada się zarówno wolę, jak i możliwość osiągnięcia zamierzonych celów, bez względu na to, na czym one polegają⁵.

³ Jacek Walkiewicz, Pełna moc możliwości, wyd. Helion, Gliwice 2015

⁴ Jacek Walkiewicz, Rozmyślnik, wyd. Helion, Gliwice 2018

⁵ Daniel Goleman, Inteligencja emocjonalna, wyd. Media Rodzina Sp. z o.o., Poznań 2012

Każdy z nas nosi w sobie jakiś lęk. Może być on efektem obaw o przyszłość czy jakichkolwiek innych wyobrażeń spowodowanych czynnikami zewnętrznymi. Nierzadko ujawniają się one z siłą tajfunu, a ich bezkres zadziwia i przeraża. Jedynym lekiem na ich pokonanie jest wyjście im naprzeciw. Zrobienie listy rzeczy, których się boimy i ich świadome przepracowanie. Należy zdać sobie sprawę, że lęk to pewien sprawdzian, który świat przeprowadza na nas, aby wyrzucić presję i dzięki temu wkroczyć na wyższy poziom rozwoju⁶. Dlatego warto pamiętać: *kiedy znajdziesz swoją ścieżkę, nie możesz się bać. Musisz mieć dość odwagi, by popełniać błędy. Rozczarowanie, porażka to narzędzia, których Bóg używa, by wskazać nam drogę* (P. Coelho). Strach zawsze będzie pukał do naszych drzwi, ale nie można wówczas beczynnie stać czy zwlekać w nieskończoność. Należy zrobić krok, ruszyć, oswoić go i pokonać⁷.

Reasumując, pozytywne nastawienie do życia i ludzi pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów i bezsprzecznie daje poczucie szczęścia.

Jest jak magnes, dlatego nawet patrząc z perspektywy nauk fizycznych codziennie kształtujemy swoją rzeczywistość za pomocą emocji, myśli, pragnień, przekonań i wyobrażeń. Nie czekajmy do jutra. Zaczniemy od dzisiaj, bo jak mawiał Marek Aureliusz *nasze życie jest takim, jakim uczyniły je nasze myśli...*

Bibliografia:

Norman Vincent Peale, Moc pozytywnego myślenia, wyd. Emka, Rzeszów 2010.

Joanna Godecka, Alina Adamowicz, Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie, wyd. Muza, Warszawa 2020.

Jacek Walkiewicz, Pełna moc możliwości, wyd. Helion, Gliwice 2015.

Agnieszka Maciąg, Twoja wewnętrzna moc, wyd. Otwarte Sp. z o.o., Kraków 2020.

Izabela Tabak, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, Studia BAS, Kraków 2014.

Daniel Goleman, Inteligencja emocjonalna, wyd. Media Rodzina Sp. z o.o., Poznań 2012.

Jacek Walkiewicz, Rozmyślnik, wyd. Helion, Gliwice 2018.

Aneta Banaś

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, logopeda
dyrektor Zespołu Szkół Społecznych
im. Adama Mickiewicza w Jaśle

⁶ Agnieszka Maciąg, Twoja wewnętrzna moc, wyd. Otwarte Sp. z o.o., Kraków 2020

⁷ Joanna Godecka, Alina Adamowicz, Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie, wyd. Muza, Warszawa 2020

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