

Spis treści:

Strefa terapeuty

Gdzie mieszka czas?!

Depresja jako jedna z form zaburzeń okresu dorastania

- Izabela Wiltosz - Mozych
- Wioletta Bajor

Strefa młodzieży

Kinezylogia edukacyjna- gimnastyka mózgu

Kilka słów o nieśmiałości i o tym, jak sobie z nią radzić

– Justyna Kenig
– Magdalena Plich

Strefa rodzica

Trudności wieku dorastania - jak sobie z nimi radzić

Jak zachęcać do samodzielności

– Urszula Janota
– Jolanta Sajkowska

Strefa nauczyciela

Jak znaleźć czas na to, co najważniejsze?

Narzędzia pomocne do oceny procesu grupowego w klasie

- Elżbieta Występ -Kolago
- Artur Kulig

Strefa terapeutyczna

Gdzie mieszka czas?!

Opracowanie: Izabela Wiltosz- Mozych

Każdy z nas ma 12 miesięcy, 52 tygodnie w roku, 7 dni w tygodniu, a tym samym 24 godziny na dzień. Niektórzy mówią: „każdy dzień to 24 godziny wolności”. Jest to pogląd z lekka prowokujący. Tempo, w którym przyswajamy sobie masę dopływających do nas informacji, jest jednocześnie tempem naszego życia.

Jesteśmy „pożerani” przez czas. Czas obejmuje wszystko, czym jesteśmy, a jednak tak rzadko myślimy o jego sile.

Czym jest czas?

Moim zdaniem jest najcenniejszym i najbardziej istotnym dla nas surowcem. Jest niepowtarzalny i nie ma ceny. Możemy kupić lepszy wygląd, ale czasu nie kupimy. Czasu również nie przekupimy ani nie oszukamy. Wszyscy mamy tyle samo czasu do dyspozycji, jednak każdy z nas inaczej go wykorzystuje.

Czasu nie zmagazynujemy ani nie unieważnimy. Jest bezlitosny, bowiem czas, który przeszedł, nigdy nie powróci. Czasu nie użyjemy dwa razy. Wartość czasu można mierzyć wyłącznie umiejętnością jego wykorzystania.

Doświadczamy czasu na różne sposoby. Gdy jesteśmy radośni, zaangażowani w interesujące przedsięwzięcia, gdy otwierają się przed nami nowe perspektywy, czas płynie nam bardzo szybko. Kiedy indziej, np. czekając na ważne dla nas zdarzenie, mamy poczucie, że ten sam czas dłuży się.

Czas jest Twój. Od Ciebie zależy, w jaki sposób go wykorzystasz. Życie możesz przespać lub wygrać. Może stwierdzisz: „osiągnąłem coś” i podświadomie odniesiesz to osiągnięcie do upływu czasu. Czas płynie nieustannie. Mamy coraz więcej spraw do załatwienia; wydaje się nam, że nasze życie toczy się coraz szybciej.

Często słyszymy dookoła: „nie mam na nic czasu”, „znów nie zdążyłem na czas”, „nie starczyło mi czasu”. Niedobór czasu staje się problemem powszechnym. Źródłem tego problemu bywa najczęściej brak świadomości istoty i wagi czasu, jak również nieefektywne gospodarowanie tym dobrem.

Prawidłowym punktem wyjścia do polepszenia osobistej organizacji czasu jest stwierdzenie, czy i w jakim stopniu mamy wpływ na czas, którym dysponujemy. Planowanie czasu jest procesem indywidualnym i powinno być dostosowane do stylu i warunków życia danej osoby.

Należy poszukać czasu, który jest w nas. Oznacza to uwrażliwienie się na swoje indywidualne rytmy, możliwości i potrzeby. Nie jest to jednak zadanie łatwe.

Propozycja

Wykorzystaj podane informacje i już dzisiaj zaplanuj swoje formuły efektywnego wykorzystania czasu:

- realistycznie i w miarę precyzyjnie zdefiniuj swoje cele,
- planuj odpowiednio wcześniej swoje działania,
- nie unikaj podejmowania decyzji,
- organizuj i realizuj zamierzone działania.
- kontroluj przebieg swojej pracy.
- dbaj o celowy i racjonalny przepływ informacji w swoim otoczeniu.

Szukając odpowiedzi na pytanie: „Gdzie mieszka czas?” należałoby się zastanowić, jakie cele chcemy osiągnąć, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Życie bez celów, do których zmierzamy — to życie bez treści.

Często się ich nie osiąga, ponieważ nie wypływają one z rzeczywistych potrzeb. Trzeba więc nieustannie i krytycznie zadawać sobie pytanie: „Czy naprawdę chcę pewnych rzeczy? Jeżeli tak, to podczas ustalania celów warto sprawdzić, czy odpowiadają one istotnym kryteriom.

Kryteria

Cel powinien być:

- mobilizujący do wysiłku — po to, abyś wiedział, że robisz krok do przodu,
- realistyczny — czyli taki, który jesteś w stanie osiągnąć,
- dobrze określony — czyli uwzględniający efekt końcowy po to, abyś mógł stwierdzić: „tak, osiągnąłem to”, „dopiąłem swego”,
- konkretny i wymierny — czyli jasno określający, co zamierzasz i kiedy (fakty, liczby, daty),
- zapisany — dzięki zapisaniu celów ustrzeżesz się przed frustrującym stwierdzeniem: „zapomniałem...”,
- łatwy do skontrolowania.

Jak mamy już określone cele to co dalej? W tym momencie z pomocą przychodzi nam Kubuś Puchatek, który mówi: „Organizowanie jest tym, co robisz, zanim zaczniesz coś robić, dzięki czemu kiedy już to robisz, nic nie jest pomieszane”.

Tylko dobre planowanie pozwoli uzyskać maksimum korzyści przy minimum zainwestowanego czasu. Nie próbuj zapełnić planowo całego Twojego czasu. Zostaw sobie 20-30% na relaks i zdarzenia nieprzewidziane.

Pamiętaj: efektywne planowanie powoduje szybsze wykonanie zadań, zmniejszenie gorączkowych działań i stresu. Stres bowiem nie wynika ze spraw, które załatwimy, lecz z tego z czym nie udało się nam uporać: „to czego nie załatwimy, załatwia nas”.

Kiedy jesteśmy w stanie równowagi — czujemy się dobrze, nie jesteśmy zastraszeni ani napięci. Czujemy wówczas radość, a przede wszystkim, że **tempo naszego życia jest właściwe**.

Życzę wszystkim, aby mój artykuł pomógł Wam znaleźć odpowiedź na pytanie: „gdzie mieszka czas”. Abyście czuli, że tempo Waszego życia jest właściwe.

Prosząc jednocześnie, żebyście zawsze znajdowali czas na wężanie róż.

Depresja jako jedna z form zaburzeń okresu dorastania

Opracowanie: Wioletta Bajor

Depresja jest źródłem cierpienia wielu milionów ludzi na świecie i wiele danych wskazuje, że stanowi najważniejszą i najczęstszą „psychopatologiczną przyczynę” samobójstw. Sam termin depresja w terminologii psychiatrycznej dotyczy zaburzeń nastroju i emocji. Terminu tego używa się jednak też dla określenia wszelkich krótkotrwałych stanów złego samopoczucia, zniechęcenia, przygnębienia, apatii, braku wewnętrznego spokoju i ładu.

Przy rozpoznaniu depresji należy zwrócić uwagę na charakterystyczny obraz kliniczny, a więc:

- stopień nasilenia objawów,
- długość utrzymywania się zaburzeń,
- stopień upośledzenia dotychczasowego funkcjonowania,
- skuteczność stosowanej farmakoterapii i/lub psychoterapii.

Zjawisko depresji jest tak skomplikowanym zaburzeniem, że posiada więcej niż jedną przyczynę.

Ogólnie przyczyny depresji dzielimy na 3 podstawowe kategorie:

1. przyczyny somatyczne,
2. endogenne,
3. psychogenne.

Jeśli chodzi o **uwarunkowania somatyczne**, to czynnikami wywołującymi depresję mogą być:

- pewne leki np. przeciw nadciśnieniu,
- środki wywołujące uzależnienie (takie jak alkohol, barbiturany, halucynogeny),
- schorzenia neurologiczne,
- zaburzenia metabolizmu i endokrynologiczne (hormony),
- choroby serca,
- interwencje chirurgiczne,
- choroby nerek, wątroby i układu oddechowego.

Przyczyny endogenne depresji związane są z teoriami biologicznymi, które głoszą, że do powstania depresji dochodzi wówczas, gdy w określonych rejonach mózgu spada koncentracja pewnych neurotransmiterów (neuroprzekaźników), takich jak noradrenalina lub serotonina.

Niski poziom neuroprzekaźników jest odpowiedzialny za powstawanie takich typów depresji jak:

- depresje inwolucyjne związane z procesem przekwitania i starzenia się organizmu,
- depresje schizofreniczne,
- depresje w chorobie afektywnej dwubiegunowej tzw. psychozy maniakalno-depresyjne,
- depresje w chorobie afektywnej jednobiegunowej, gdzie przeważa obniżony nastrój z domieszką lęku

Uwarunkowania psychologiczne depresji dotyczą tzw. teorii interpersonalnych, gdzie depresję traktuje się jako wewnętrzny problem jednostki.

Podkreśla się w nich, że zasadniczą przyczyną powstawania depresji jest poczucie „utruty”. Klasycznym przykładem może być tutaj teoria Freuda, który twierdził, że gdy jednostka utraci (np. z powodu śmierci lub porzucenia) obiekt, od którego jest uzależniona, przeżywa

uczucie złości. Nie może jednak wyrazić swojego gniewu wprost do obiektu, który ją porzucił, lecz kieruje złość do siebie, do wewnątrz.

Złość ta z czasem zamienia się w poczucie winy, nienawiści do siebie, które to uczucia są charakterystyczne dla osób znajdujących się w depresji.

Przykładem depresji o etiologii psychogennej są:

- depresje nerwicowe,
- depresje „z wyczerpania”,
- depresje reaktywne,
- depresje młodzieńcze.

Głównymi czynnikami powstawania depresji u dzieci i młodzieży mogą być:

- choroby psychiczne w rodzinie, np. psychoza maniakalno-depresyjna, schizofrenia itp.,
- śmierć jednego z rodziców lub utrata innych ważnych osób,
- maltretowanie lub zaniedbywanie dziecka,
- istniejące choroby przewlekłe takie jak: cukrzyca, astma, choroby endokrynologiczne,
- uzależnienie od środków psychoaktywnych,
- problemy socjalno-ekonomiczne rodziny.

Obecnie brak jest osobnych kryteriów diagnostycznych do rozpoznania depresji u dzieci i młodzieży.

Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, podstawą do rozpoznania depresji u dziecka jest występowanie przez co najmniej 2 tygodnie 5 z następujących objawów:

1. Obniżenie nastroju lub drażliwość pojawiające się niemal codziennie i utrzymujące się przez większość dnia.
2. Wyraźne zmniejszenie zainteresowania czynnościami wcześniej budzącymi entuzjazm lub wykonywanie ich bez przyjemności.
3. Spadek lub wzrost masy ciała.
4. Zmiana rytmu snu i czuwania (bezsenna lub nadmierna senność).
5. Pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe.
6. Zmęczenie lub utrata energii.
7. Poczucie braku własnej wartości lub nieuzasadnione bądź wzmożone poczucie winy.
8. Niemożność podjęcia decyzji lub zmniejszona zdolność skupienia uwagi.
9. Nawracające myśli o śmierci.

Aby rozpoznać depresję, zachowanie obserwowane u pacjenta musi stanowić zmianę w porównaniu z wcześniejszym zachowaniem dziecka i musi zaburzać w istotny sposób jego funkcjonowanie.

Obserwowana zmiana nie może wynikać z nadużywania substancji psychoaktywnych bądź przeżywania żałoby.

Obraz kliniczny depresji u dzieci i młodzieży różni się od obrazu klinicznego depresji u dorosłych.

U dzieci – na plan pierwszy wysuwają się zwykle objawy lękowe i skargi somatyczne dotyczące najczęściej bólów głowy i brzucha.

Depresja w tym przedziale wiekowym może występować również pod postacią zaburzeń zachowania oraz wzmożonej aktywności.

W obrazie klinicznym depresji młodzieńczej zwracają uwagę zaburzenia koncentracji uwagi, pogorszenie wyników w nauce, poczucie nadmiernego zmęczenia, nadmierna senność, częste wahania nastroju, tendencje do izolacji i poczucie bezsensu życia.

Depresja młodzieńcza jest jedną z form depresji psychogennych, czyli spowodowanych wewnętrznym problemem jednostki.

W Polsce obszerne badania kliniczne depresji okresu adolescencji przeprowadził Bomba (1981).

Wyodrębnił on cztery postacie kliniczne tzw. „depresji młodzieńczej”:

- 1) „depresję czystą” wyrażającą się w obniżonym nastroju, osłabieniu napędu, nieokreślonym lęku, w tym przed przyszłością,
- 2) „depresję z rezygnacją”, w której oprócz objawów czystej formy depresji występują: niewydolność w nauce, poczucie bezsensu życia, tendencje i próby samobójcze,
- 3) „depresję z niepokojem”, w której objawom depresji czystej towarzyszą zmienność nastroju i autodestrukcyjne zaburzenia zachowania,
- 4) „depresję hipochondryczną”, w której oprócz objawów czystej depresji występuje somatyczna manifestacja lęku i hipochondryczna koncentracja na ciele.

Depresja okresu adolescencji jest związana z deprywacją kontaktu z rodzicami w dzieciństwie, nieadekwatnością postaw rodziców wobec potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka, brakiem możliwości znalezienia bezpiecznego oparcia uczuciowego w rodzinie, trudnościami w rozładowywaniu agresji, sztywnością i nieskutecznością mechanizmów radzenia sobie w trudnych sytuacjach emocjonalnych.

Inny znany polski klinicysta Antoni Kępiński, wyodrębnia cztery podstawowe formy kliniczne „depresji młodzieńczej”:

- 1) postać apatyczno-abuliczną, w której oprócz obniżonego nastroju współwystępuje brak chęci do nauki, zaniedbanie wyglądu zewnętrznego, unikanie kontaktów z rówieśnikami, a poświęcanie czasu na słuchanie muzyki odpowiadającej nastrojom dorastającego dziecka,
- 2) postać buntowniczą, przejawiającą się burzliwie w postaci wybuchów złości i gniewu, opryskliwości i kłótności, jawnego wyłamywania się spod wszelkich zarządzeń rodziców lub też w formie biernego oporu, milczącego negowania zakazów, nakazów i próśb najbliższego otoczenia,
- 3) postać rezygnacyjną, wynikającą z rozbieżności między ja realnym a ja idealnym z poczuciem bezsensu życia, brakiem zainteresowań, uczuciem wstrętu do siebie samego i chęcią unicestwienia się (próby samobójcze),
- 4) postać labilną, objawiającą się oscylacją nastroju tzw. chandrami i humorami, zmiennym nastawieniem uczuciowym do otoczenia, okresami wzmożonego napędu, ucieczek z domu, wagarów i okresowego buntu w stosunku do rodziców, po których następuje wyolbrzymiony żal, niechęć do siebie samego i obniżenie nastroju z próbami samobójczymi

Leczenie polega na psychoterapii pacjenta i rodziców (terapia indywidualna, terapia grupowa młodzieżowa, terapia rodzin).

U młodzieży wyróżnia się także tzw. depresje endogenne, a więc uwarunkowane zbyt niskim poziomem neuroprzekazników.

U młodzieży można wyróżnić 3 typy endogennych zespołów depresyjnych:

- 1) objawiający się cichą rezygnacją, smutkiem, przesadną uległością, nieśmiałością, izolowaniem się, nieumotywowanym płaczem i spowolnieniem psychoruchowym,

- 2) cechujący się zahamowaniem i obniżeniem napędu, poczuciem winy, zahamowaniem myślowym, apatią, niepewnością siebie, niemożnością uczenia się, biernością, skłonnością do mutyzmu (całkowite lub wybiórcze milczenie i nieodzywanie się),
- 3) przebiegający z pobudzeniem i nasilonymi objawami lęku, z agresją skierowaną wobec własnej osoby (a nieraz i innych osób), czasem zachowaniem aspołecznym, tendencjami przestępczymi i samobójczymi.

Leczenie depresji endogennej u młodzieży polega głównie na psychofarmakoterapii, czyli stosowaniu psychoterapii i leków przeciwdepresyjnych.

Ustąpienie depresji endogennej w wyniku wyłącznie samej psychoterapii należy oceniać sceptycznie.

Metodą niekiedy skuteczną w leczeniu depresji u starszych dzieci i młodzieży bywa częściowe pozbawienie snu przez budzenie ich w drugiej połowie nocy (około 1:30) i utrzymywanie w stanie czuwania przez skłanianie do wykonywania ulubionych zajęć. Potem również w ciągu dnia nie pozwala im się spać.

Ogólnie metody leczenia depresji są następujące:

- farmakoterapia, obecnie znanych jest około 50 leków przeciwdepresyjnych,
- zachęcanie pacjentów do intensywnych ćwiczeń fizycznych, co ma na celu poprawę samopoczucia chorych, zmniejszenie uczucia zmęczenia i przywrócenia pewności siebie,
- ekspozycje na światło, które stymuluje mózg i zwiększa poziom neuroprzekazników,
- psychoterapia indywidualna,
- psychoterapia grupowa młodzieżowa,
- terapia rodzinna,
- a także treningi, np. trening umiejętności społecznych, który rozwija asertywność i zdolność komunikacji.

BIBLIOGRAFIA:

1. Grzesiuk L., Psychoterapia szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy. Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2000.
2. Jarosz H., Podstawy psychiatrii. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1988.
3. Popielarska A., Psychiatria wieku dziecięcego. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1989.
4. Pużyński S., Depresje. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1988.
5. Yapko M., Kiedy życie boli – dyrektywy w leczeniu depresji. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996.

Strefa młodzieży

Kinezyjologia edukacyjna- gimnastyka mózgu

„Ruch - to drzwi do świata uczenia się”

Paul E. Dennison

Opracowanie: Justyna Kenig

Jest to metoda, która ma na celu pomóc w nauczaniu i uczeniu się, zaczynając od nauki szkolnej, a kończąc na rehabilitacji osób niepełnosprawnych.

Twórcą Kinezyjologii Edukacyjnej, jej procesów oraz prekursorem w stosowanych badaniach mózgu jest Paul Dennison - doktor filozofii, który większość życia zawodowego był pedagogiem. Szukając rozwiązania problemów w nauce u dzieci dyslektycznych, dysortograficznych, dysgraficznych, nadpobudliwych, opóźnionych w rozwoju, z porażeniem mózgowym, czyli dla tych, u których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone lub niepełne stworzył program gimnastyki mózgu. Prace nad kinezyjologią kontynuował w Centrum Uczenia się a od roku 1987 w Fundacji Kinezyjologii Edukacyjnej.

Zdaniem Dennisona, wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania obu półkul mózgowych i z braku integracji między nimi. Aby człowiek miał pełny obraz otaczającego go świata niezbędna jest integracja prawej i lewej półkuli mózgowej, bo mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania.

Gimnastyka Mózgu to program rozwoju ruchowego, ukierunkowany na łatwe uczenie się dzieci i na stymulowanie ich rozwoju. To także program aktywizacji układu nerwowego i uwalniania od stresu. Najważniejszym osiągnięciem Dennisona w ramach stworzonego programu było odkrycie dwóch podstawowych ruchów, tj. ruchu naprzemiennego i ruchu jednostronnego, które integrują pracę mózgu. Ta prosta metoda ćwiczenia mózgu wspomaga naturalny rozwój człowieka. Stosując proponowane ćwiczenia na przekroczenie linii środka, energetyzujące, rozciągające, relaksujące, można znacznie poprawić umiejętności komunikacji organizacji i koncentracji. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu specjalnie opracowanych przez P. Dennisona zestawów działań i ćwiczeń psychomotorycznych. Ćwiczenia te usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, rozładowują napięcia wywołane stresem, podnoszą energię. Ogólnie rzecz biorąc następuje poprawa funkcjonowania dziecka w jego otoczeniu.

Teoretyczną podstawę Gimnastyki Mózgu Dennison oparł na wzajemnych powiązaniach między mózgiem a ciałem. Za pomocą ruchu i dotyku można stymulować poszczególne części, ośrodki i obszary mózgowia oraz tworzyć nowe połączenia między nimi, celem uzyskania poprawy stanu i działania wymiarów inteligencji.

Kinezyjologia Edukacyjna oparta jest na prostych założeniach:

- nauka jest naturalną, przyjemną sferą działalności kontynuowaną przez całe życie,
- blokady ukryte w naszym ciele, które przeszkadzają nam w nauce, uniemożliwiają łagodne przejście przez stresy, oraz usuwanie wątpliwości w podejmowaniu nowych zadań,
- wszyscy, w pewnej mierze, mamy trudności w uczeniu się, lecz nie czyniliśmy żadnych starań, aby je usunąć.

Do podstawowych ćwiczeń proponowanych przez Dennisona należą:

WYMIAR LATERALNOŚCI – lewa i prawa półkula

"Leniwe ósemki" - ćwiczenie wykonuj rysując lub wodząc oczami za przedmiotem po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności). Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry - lewą ręką, następnie prawą ręką i kończ obydwoma rękoma połączonymi razem.

Zastosowanie - koordynacja wzroku, obwodowe widzenie, aktywizacja mózgu dla przekraczania środkowej wizualnej linii, integracja półkul mózgowych, mechanizm czytania (ruch oczu z lewej do prawej), rozpoznawanie znaków przy pisaniu, czytanie ze zrozumieniem.

Alfabetyczne ósemki - (modyfikacja leniwej ósemki), najpierw narysuj kilka leniwych ósemek a potem wpisz w kształt leżącej ósemki małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.

Zastosowanie - zasady pisowni, twórcze pisanie, koordynacja „ręka - oko”, rozpoznawanie i kodowanie symboli, zdolności manualne, precyzja ruchów, ortografia.

Słoń - wykonujemy te same ruchy co przy "leniwych ósemkach", tak jakby robił to słoń. Kładziemy lewe ucho na lewym ramieniu i patrzymy wzdłuż wyciągniętego ramienia-trąby słonia (grzbietem dłoni do góry), nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostuj.

Zastosowanie - przekroczenie środkowej audytywnej linii ciała, stymulacja mowy wewnętrznej, twórcze myślenie, słuchanie własnego głosu, rozwój pamięci długoterminowej, zintegrowane widzenie, słyszenie i ruch; mowa, pismo, zapamiętywanie. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie szyi i oczu.

Rysowanie oburącz - na płaszczyźnie przeznaczonej do rysowania narysuj oś symetrii na wprost nosa, rysuj obydwoma rękoma jednocześnie tak, by rysunek z jednej strony był zwierciadlanym odbiciem drugiej strony. Można rysować w powietrzu na planszy wyimaginowanej.

Zastosowanie - koordynacja, „ręka-oko”, przekraczanie środkowej kinestetycznej linii ciała, uświadomienie przestrzeni wokół siebie oraz wzrokowe rozróżnianie, śledzenie oczami za ruchem ręki w różnych kierunkach, pisanie, umiejętności matematyczne.

Rowerek - ruchy naprzemienne na leżąco - wykonaj to ćwiczenie na miękkiej powierzchni. Podnieś ręce i głowę do góry, obejmij głowę dłońmi i podtrzymuj ją. Prawym łokciem dotykaj lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychaj rytmicznie.

Zastosowanie - integracja lewej i prawej strony ciała, czytanie, umiejętność słuchania, pismo, zasady pisowni, matematyka.

Krażenie szyją - unosimy barki do góry, pochylamy głowę do przodu i łagodnie kołyszymy z boku na bok. Odchylamy głowę do tyłu i ćwiczymy krażenie tak jak poprzednio. Powtarzamy to ćwiczenie przy barkach opuszczonych.

Zastosowanie - Usuwa napięcie, rozluźnia, poprawia przepływ krwi do mózgu.

WYMIAR KONCENTRACJI - ćwiczenia rozciągające

Sowa - jedną ręką chwyć mocno mięśnie barku, głowę powoli odwracaj w lewo a potem w prawo, podbródek trzymaj prosto. Głowę sięgaj maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Zrób wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy. Powtórz trzymając drugą ręką drugie ramię.

Zastosowanie - przekraczanie środkowej linii audialnej, słuchanie własnego głosu, doskonalenie dialogu wewnętrznego, rozwój luźnego ruchu oczu, słuchanie ze zrozumieniem, mowa i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć, praca z komputerem.

Aktywna ręka - podnieś rękę do góry, chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórz wszystko zmieniając rękę.

Zastosowanie - rozwój wyraźnej mowy i zdolności językowych, rozluźnianie przepony, koordynacja „ręka-oko”, kaligrafia, zasady pisowni, twórcze pisanie.

Pompowanie piętą - stań prosto, odstaw jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zegnij w kolanie nogę stojącą z przodu a piętę tylnej nogi staraj się postawić na podłodze. Na wdechu podnoś się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana. Zmień nogi.

Zastosowanie - integracja tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, zdolności twórczego pisanie, zdolności do zakańczania rozpoczętego procesu.

Luźne skłony (sięganie po piłkę) - usiądź, skrzyżuj nogi w kostkach, zrób luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).

Zastosowanie - odczuwanie uziemienia i stabilności, wzrokowej integracji, czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.

Wypady - rozstaw nogi szerzej od pleców, przekręć nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zegnij jedną nogę w kolanie i przenieś nogi, drugą nogę trzymaj prosto. Tułów trzymaj prosto. Zrób wypad na zgiętą nogę i odwróć głowę w stronę zgiętej nogi.

Zastosowanie - przekraczanie i praca w środkowej strefie ciała, rozwój percepcji przestrzennej, relaksacji całego ciała, zrozumienia, aktualizacji pamięci krótkoterminowej.

Wahadło - opuść podbródek maksymalnie w dół, poruszaj głową powoli od jednego ramienia do drugiego, oddychaj swobodnie.

Zastosowanie - obuoczne patrzenie, umiejętności pisania, czytania, stabilności, uziemienia, rozluźnienia centralnego układu nerwowego; głośne czytanie, ciche czytanie, mowa, język.

Oddychanie przeponowe Zrób wddech nosem. Najpierw oczyść płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobraź sobie że chcesz utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydech możesz robić nawet nosem. Połóż ręce na brzuchu, na wddechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Zrób wddech i licz do trzech, zatrzymaj oddech na trzy sekundy, wydechaj licząc do trzech, znowu zatrzymaj oddech na trzy sekundy. Powtórz całość jeszcze raz.

Zastosowanie - rozluźnienie centralnego układu nerwowego, ustalenie rytmu ruchów kości czaszki; czytanie, głośne czytanie, mowa.

Kołyska - usiądź na podłodze, ręce lekko ugięte oprzyj z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zegnij w kolanach i podnieś stopy do góry. Usuń napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robiąc nieduże ruchy nogami.

Zastosowanie - rozwój zdolności do pracy w środkowym polu ciała, umiejętności wzrokowego śledzenia za ruchami w kierunku od lewej do prawej strony, nawyki skupiania uwagi i zrozumienia.

Kobra - usiądź, oprzyj dłonie na stole, trzymaj plecy rozluźnione, zacznij oddychać tak jakby od podstawy kręgosłupa. Skup się na oddechu tak jakby był źródłem twojej siły (a nie pracą mięśni).

Zastosowanie - przekraczanie środkowej linii ciała, rozluźnienie centralnego układu nerwowego, obuoczne widzenie, zgodna praca obojga oczu, słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy, kontrola motoryki precyzyjnej.

WYMIAR STABILNOŚCI - ćwiczenia energetyzujące

Woda - stesy psychologiczne i wywołane przez otoczenie zmniejszają poziom wody w ciele, prowadzą do odwodnienia w komórkach. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu limbicznego. Należy pić 25 ml. wody na każdy kilogram masy ciała, szczególnie podczas stresu. Woda aktywizuje mózg dla elektrycznych i chemicznych reakcji między mózgiem a układem nerwowym; wszystkie umiejętności szkolne poprawiają się.

Punkty uziemienia - końcami palców jednej ręki dotknij brody pod dolną wargą, a palce drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Patrz w dół (na podłogę).

Zastosowanie - praca w polu środkowym, stabilność, uziemienie (wodzenie oczami w dole dla rozwoju umiejętności widzenia z bliska), umiejętności organizacyjne (ruch oczu w pionie i poziomie), umiejętność nie gubienia wierszy i kolumn w czasie czytania, pisanie i prace matematyczne.

Punkty na myślenie - jedną ręką masuj miękkie miejsca pod obojczykami z lewej i prawej strony klatki piersiowej, a drugą połóż na pępku.

Zastosowanie - przekazanie informacji od prawej półkuli do lewej połowy ciała i odwrotnie, stymulacja aorty, zwiększenie potoku elektromagnetycznej energii, likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.

Punkty równowagi - jedną rękę połów na wglębieniu u podstawy czaszki za uszami a drugą na pępku. Zmień położenie rąk.

Zastosowanie - pobudzenie i koncentracja świadomości, podejmowanie decyzji, rozluźnienie napięcia przy ruchu szczęk i kości czaszki, rozumienie podtekstu napisanego „między wierszami”, punktu widzenia autora tekstu, krytyczna ocena i podejmowanie decyzji, umiejętność rozróżniania przy pisaniu i matematyce.

Punkty przestrzeni (podobne do **Punktów uziemienia**) - końcami palców jednej ręki dotknij miejsca między górną wargą a nosem, drugą rękę połów tuż powyżej kości łonowej. Wzrok skieruj do góry. Zamień ręce.

Zastosowanie - zdolności pracy w polu środkowym, rozluźnienie centralnego układu nerwowego, percepcja głębokości wyobrażenia, zdolności widzieć blisko i daleko, umiejętności organizacyjne, skupienie na zadaniu.

Pozycja Dennisona - I -usiądź, skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki były skierowane w dół. Teraz przelóż jedną rękę przed drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki nadal są skierowane w dół), skrzyżuj palce dłoni, zegnij ręce w łokciach i oprzyj skrzyżowane ręce na piersi. Zamknij oczy, język połów na podniebieniu. Oddychaj swobodnie. Podczas wdechu język przyciskaj do podniebienia a w czasie wydechu rozluźniaj go.

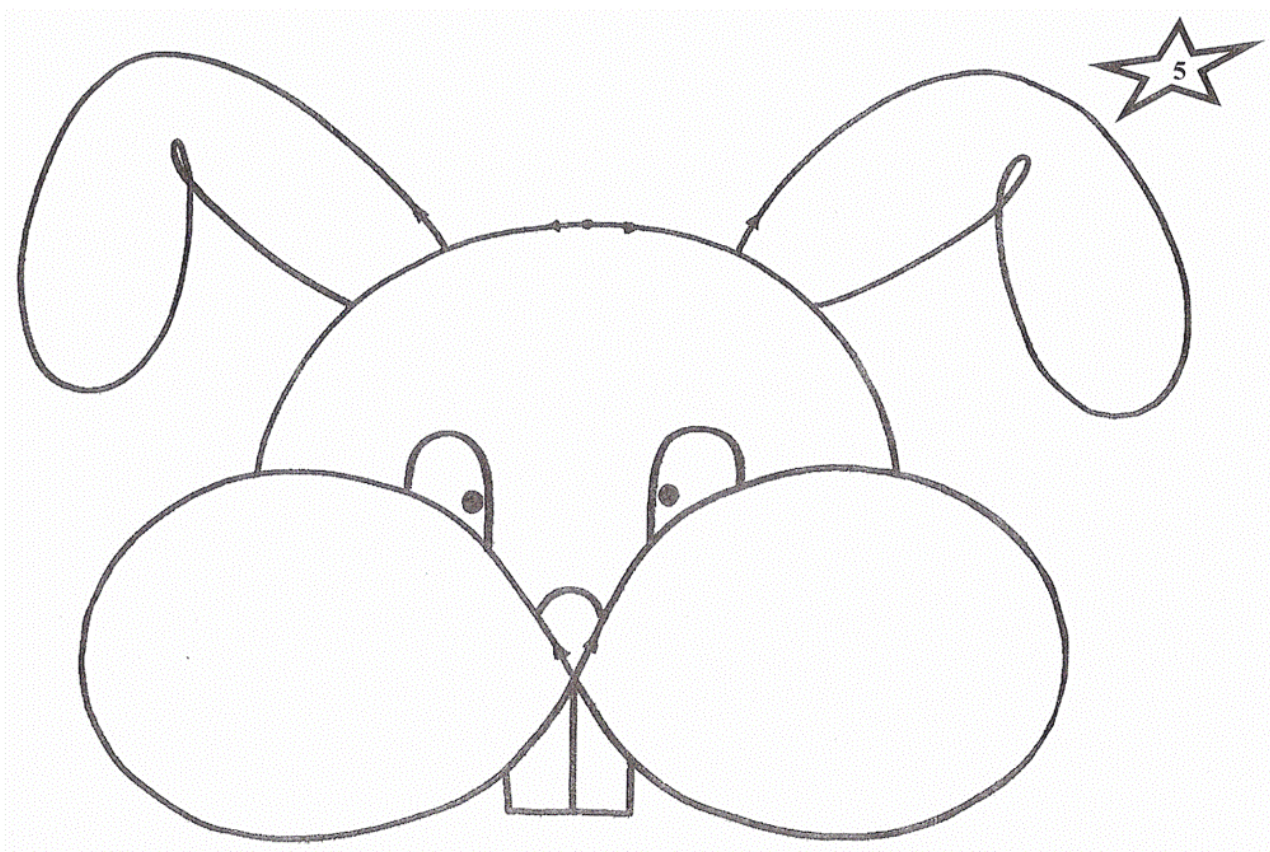
II - nogi w lekkim rozkroku oparte o podłogę, końce palców obu dłoni dotykają się. Oczy język i oddech jak w części I.

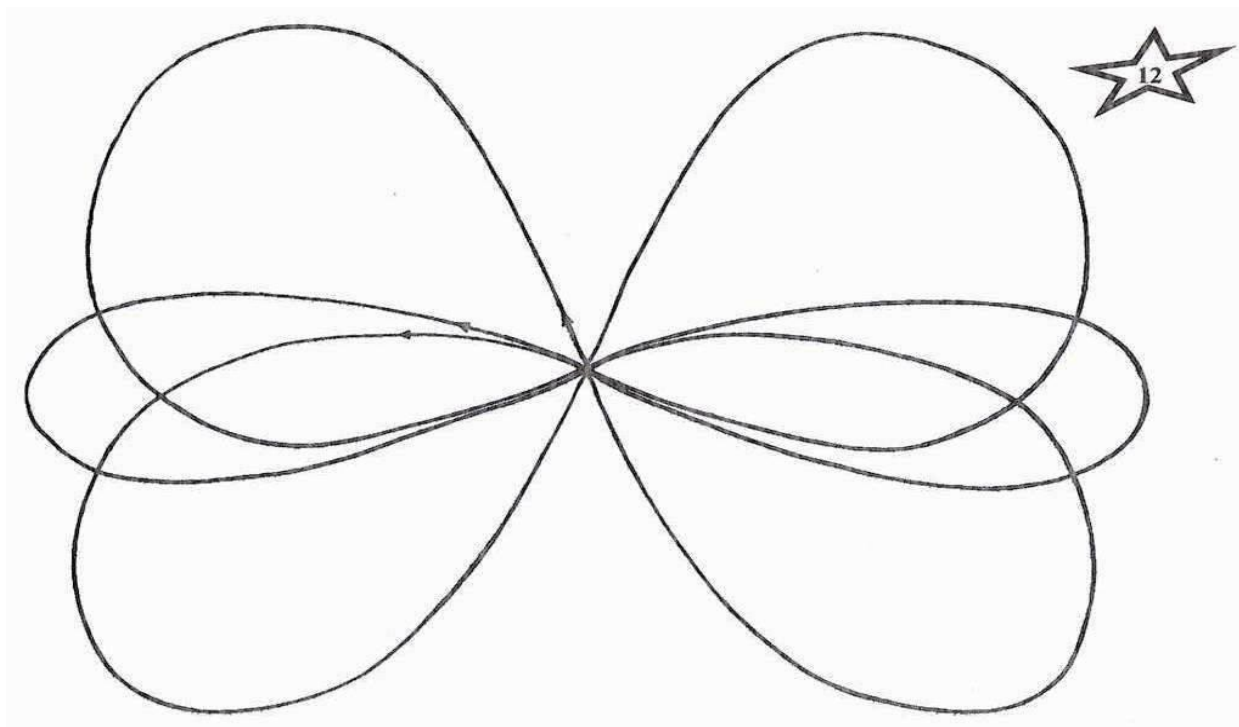
Zastosowanie - emocjonalna stabilność, „uziemienie”, zwiększenie uwagi, swobodny ruch kości czaszki, wyraźne słyszenie, mowa, pisanie prac kontrolnych.

BIBLIOGRAFIA:

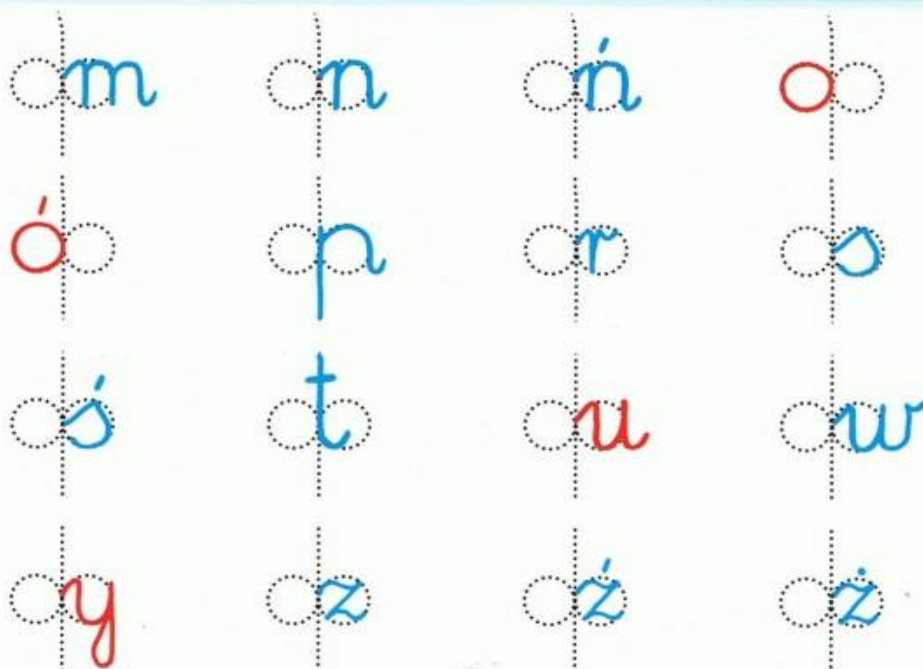
1. „Twórcza kinezyjologia w praktyce. Propozycje dla każdego. Praca zbiorowa”. KINED, Warszawa, 2002
2. Materiały z szkolenia "Gimnastyka Mózgu" metodą Paula Dennisona stopień I i II.
3. „Gimnastyka Mózgu w pracy i zabawie” Instytut Neurokinezyjologii Rozwoju Ruchu i Integracji Odruchów, 2005

Rysowanie oburącz:

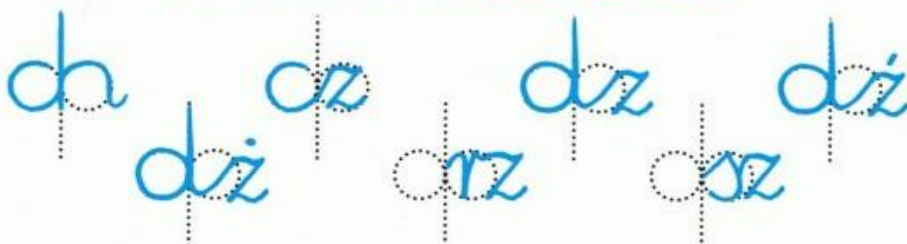




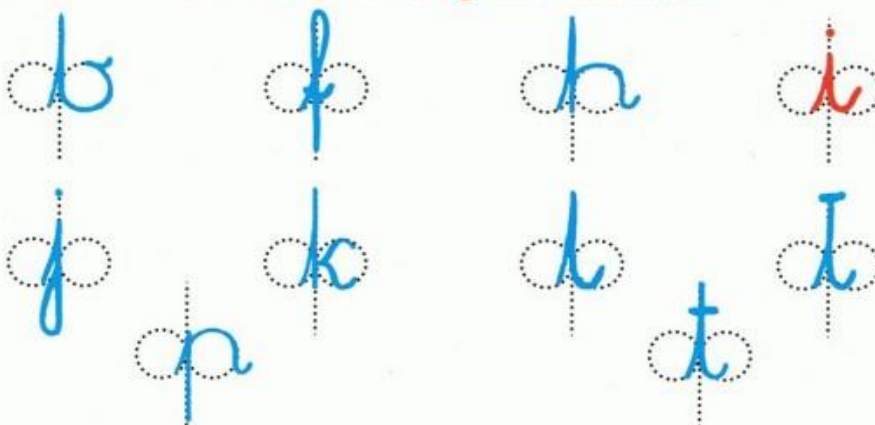
Alfabetyczne ósemki:



LITERY PISANE ŁĄCZNIE



LITERY Z ŁĄCZNIKAMI





Gimnastyka Mózgu® w pracy i zabawie

CZYTANIE

Przekroczenie linii środkowej ciała, wzroku i słuchu.
Doskonalenie umiejętności płynnego wodzenia wzrokiem w poziomie.
Aktywizacja i integracja prawego i lewego pola wzrokowego i słuchowego.



Punkty na myślenie



Ruchy naprzemienne



Leniwe ósemki

CZYTANIE NA GŁOS

Czytanie ekspresyjne.
Doskonalenie umiejętności interpretacji czytanego tekstu.



Krążenie szyja



Energetyczne ziewanie



Ruchy naprzemienne



Kołyska



Oddychanie brzuszkiem



Gimnastyka Mózgu® w pracy i zabawie

MATEMATYKA

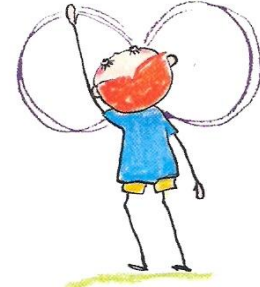
Aktywizacja percepcji czasowo-przestrzennej oraz procesów porównywania, grupowania, analizy i syntezy.



Sowa



Pompowanie piętą



Słoń



Luźne skłony



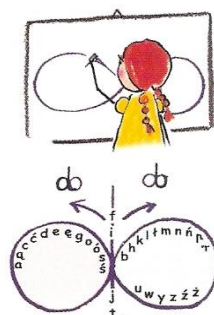
Krażenie szyją

PISANIE

Aktywizacja koordynacji "ręce-oczy"
Doskonalenie dużej i precyzyjnej motoryki, zdolności manualnych
oraz umiejętności rozmieszczenia tekstu na stronie.



Leniwe ósemki



Alfabetyczne ósemki



Aktywna ręka



Rysowanie oburącz

Kilka słów o nieśmiałości i o tym, jak sobie z nią radzić

Opracowanie: Magdalena Plich

Zrozumieć nieśmiałość

Nieśmiałość obejmuje szerokie kontinuum psychologiczne: od okazjonalnego uczucia skrępowania w obecności innych ludzi do traumatycznych okresów lęków, które niszczą życie. Przyczyna nieśmiałości to strach przed ludźmi, a rdzeniem nieśmiałości jest nadmierne przejmowanie się sobą, przesadna troska jak będziemy ocenieni. Pocieszające jest, że nieśmiałość dotyczy w jakiś sposób wszystkich.

Osoby nieśmiałe koncentrują się na objawach tj. przyspieszony puls, szybsze bicie serca, pocenie się, zdenerwowanie, rumienienie się, a nie na pozytywnych aspektach sytuacji. Często przeżywają wszystkie symptomy „na zapas” i przewidując katastrofę, rezygnują z wzięcia udziału w jakimś spotkaniu czy wydarzeniu (np. wycieczka, zabawa).

Główną zasadą nieśmiałości jest usuwanie się w cień, przez co zachodzi tłumienie myśli, uczuć, działań, które grożą ujawnieniem się. Można powiedzieć, że osoba nieśmiała przeżywa swoje życie w wewnętrznym świecie psychicznym.

Zalety nieśmiałości- można być określanym przez innych jako „małomówny”, „bez pretensji”, „bezkonfliktowy”, „dyskretny”, „skromny”, „wyrafinowany”, „z klasą”, „dobry słuchacz”.

Jak sobie radzić z nieśmiałością

Wszystkie rady i ćwiczenia mogą pomóc jeśli naprawdę podejmiesz decyzję, że chcesz zmienić swoje życie!

Zmiany muszą objąć:

- sposób myślenia o sobie i swojej nieśmiałości,
- sposób zachowania,
- istotne aspekty zachowania i sposobu myślenia innych ludzi,
- pewne wartości społeczne, które sprzyjają nieśmiałości.

Nie istnieje żadna magiczna kuracja, prosta i błyskawiczna, która po jednorazowym zastosowaniu zagwarantuje społeczny sukces. Na początek trzeba uwierzyć, że zmiana jest możliwa. Następnie naprawdę chcieć odejść od dotychczasowego sposobu myślenia i zmienić go na bardziej pożądanym. Taktyka zmiany wymaga ćwiczenia, poświęcenia czasu i energii oraz zaryzykowania (na początek można ponieść kilka porażek, ale nie od razu Rzym zbudowano).

Warto też się zastanowić czy ma się jakieś korzyści z bycia osobą nieśmiałą... (np. może to chronić przed podejmowaniem inicjatywy, doświadczenie uczuć, że jest się osobą niechcianą w jakimś towarzystwie).

Jeśli chcesz się pozbyć nieśmiałości, musisz zdecydować jaki chcesz być i zainwestować mnóstwo czasu i energii w realizację celu. Badania amerykańskiego psychologa P.G. Zimbardo pokazują, że wiele osób skutecznie zwalczyło swoją nieśmiałość.

Większość ćwiczeń być może na początku uczuli jeszcze bardziej na nieśmiałość, ale to tak, jak z nauką np. gry na instrumencie czy jazdą na nartach. Na początku boleśnie jest się świadomym jak bardzo jest się niekompetentnym, brakuje koordynacji, jest się niezdatnym, ciężkim. W miarę ćwiczeń nieskoordynowane ruchy łączą się w działania sprawne i nie wymagające wysiłku. Podobnie w przezwyciężaniu nieśmiałości trzeba być cierpliwym, przygotowanym na niepowodzenia i porażki, lęki. Warto zaakceptować porażki jako nieuniknione, ale tymczasowe konsekwencje testowania czegoś nowego.

Na początek kilka ćwiczeń dających refleksję, jaką jesteś osobą, jakie są twoje korzenie i dokąd zmierzasz.

✓ *Narysuj siebie*

Weź dużą kartkę papieru i kredki i narysuj siebie w dowolny sposób. Następnie zastanów się: czy wypełniasz całą przestrzeń czy tylko jej część?; jakie kolory dominują?; czy ujawniasz jakieś emocje?; czy jesteś aktywny czy bierny?

✓ *Chroń swoje ukryte „ja”*

Wyobraź sobie, że szalony naukowiec zamierza sporządzić twojego sobowtóra. Ponieważ nie chcesz żeby ludzie brali go za ciebie, odpowiedz na kilka pytań:

- co jest w tobie tak unikatowego, że nie da się podrobić?,
- po czym poznaliby cię ludzie, którzy znają cię najlepiej?,
- czy jest ktoś z kim dzielisz jakiś sekret i kto rozpoznałby cię dzięki temu?

✓ *Plany*

Uczyniono cię odpowiedzialnym za pięcioletni program zmiany twojego życia. Opinia publiczna chce znać twoje trzy główne cele na najbliższy rok. Wypisz 3 cele.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Co robisz w tej chwili lub zamierzasz zrobić, żeby osiągnąć każdy z tych celów?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Jakie 5 celów postawiłeś sobie, jeśli chodzi o twoje życie za pięć lat, to znaczy, jak chciałbyś, żeby twoje życie wtedy wyglądało?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Zastanów się, jak dostaniesz się tam, gdzie masz zamiar być, z miejsca, gdzie teraz jesteś. Na ile konkretne/ mgliste są te sposoby dojścia do celu? Co możesz zrobić żeby stały się jak najbardziej konkretne?

✓ *Wartości rodzinne*

W jakich dziesięciu przykazaniach najlepiej zawarłbyś zasady, ideały, tabu programowane w twojej rodzinie? Wymień je!

Jakie dowcipy i historie były ciągle powtarzane?

Niektóre napięcia, jakich wszyscy doświadczamy mogą być efektem sprzecznych sygnałów, które otrzymaliśmy jako dzieci. Czy rozpoznajesz niektóre z sygnałów, jakie wysyłał do ciebie ojciec? Czy przypominasz sobie te, które wysyłała twoja mama?

Aby skutecznie radzić sobie z nieśmiałością, warto na początek dokonać diagnozy tego co naprawdę nieśmiałość znaczy dla ciebie. Jeśli poznasz przyczyny i konsekwencje nieśmiałości zyskasz grunt pod stworzenie programu interwencji oraz zaczniesz się dystansować.

Jakie koszty ponosisz w związku ze swoją nieśmiałością? Jakich sposobności odrzuciłeś i jakie doświadczenia utraciłeś? Wylicz w punktach koszty wszystkiego co straciłeś, z czego zrezygnowałeś lub czego mniejszą porcją się zadowoliłeś.

Jakie są korzyści z tego, że opatrzyłeś się etykietką „nieśmiały”? np. możliwość usprawiedliwienia się, postępowanie w sposób bezpieczny, unikanie niepotrzebnego ryzyka, unikanie krytyki, odsuwanie od siebie ludzi agresywnych, nieuleganie emocjom, nieangażowanie się przesadnie w życie innych ludzi. Wylicz w punktach swoje zyski.

Propozycje ćwiczeń:

✓ *Odrzucenie*

Zanotuj kilka przypadków z przeszłości, kiedy zostałeś odrzucony i bardzo cię to dotknęło. Następnie zapisz w jakich sferach jesteś najbardziej wrażliwy na odrzucenie. Jaka najgorsza rzecz może ci się przydarzyć? W jakich sferach jesteś w stanie tolerować odrzucenie?

Spróbuj wyobrazić sobie sytuacje, kiedy niektóre z tych aktów odrzucenia okazały się nie takie złe- np. nie było to zamierzone, źle zinterpretowałeś, nauczyłeś się czegoś na przyszłość.

✓ *Podejmowanie ryzyka*

Wylicz wszystkie ważne okazje, szanse, ryzyka, które podjąłeś w swoim życiu. Przy każdej zaznacz, czy okazja była decyzją mądrą czy głupią.

Następnie zrób coś „straszego” (w sensie kontaktów z ludźmi), co chciałbyś lub powinieneś zrobić, ale tego unikałeś. Spróbuj zapisać co masz zamiar zrobić w tygodniu i dlaczego się tego boisz. Następnie zanotuj, czy to zrobiłeś, czy nie i co się działo, kiedy to zrobiłeś.

✓ *Dziennik nieśmiałości*

Prowadź dziennik, w którym zapisywać będziesz chwile, kiedy czujesz się nieśmiały.

Zapisuj: czas, co się zdarzyło (sytuacja i okoliczności), swoje reakcje, konsekwencje dla siebie.

Poszukaj powtarzających się schematów i tematów, które są charakterystyczne dla tych sytuacji. Zobacz jak często odczuwasz nieśmiałość. Czy dostrzegasz jakieś zmiany w częstości pojawiania się nieśmiałości, typach reakcji, decyzjach dotyczących twojego działania? Czy zanotowałeś sytuacje, przed którymi całkowicie uciekłeś?

Sposób, w jaki o sobie myślimy ma głęboki wpływ na wszystkie sfery naszego życia. Jeśli sam nie masz najlepszego zdania o sobie, to dlaczego ktoś inny miałby je mieć?

Wiarę w siebie można budować od wykonywania z sukcesem, trudnych zadań. Zaczynaj od małych zadań, a następnie zaatakuj poważniejsze cele.

Najpierw musisz się zastanowić, co chcesz osiągnąć. Wymień 3 cele, które chcesz osiągnąć w tym miesiącu. Możesz podzielić działania na mniejsze etapy i robić po kawałku. Po każdym etapie smakuj uczucie sukcesu. Powiedz sobie na głos, jak dobrze ci poszło.

Gdybym tylko nie był nieśmiały...

Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy. Pomyśl o osobie lub sytuacji, wobec której wielokrotnie byłeś nieśmiały. Następnie wyobraź sobie, co zrobiłbyś w tej sytuacji, gdybyś nie był nieśmiały. Co byś powiedział? Co by się stało?

Wracaj do tego pozytywnego wyobrażenia codziennie przez tydzień.

Gdy następnym razem poczujesz się nieśmiały w takiej sytuacji, przypomnij sobie ten pozytywny obraz i spróbuj zachować się właśnie w taki sposób.

Badania pokazują, że ludzie nieśmiali unikają odpowiedzialności za nawiązywanie kontaktów społecznych.

W konkretnej sytuacji możesz zachować się niewłaściwie z dwóch powodów: albo nie opanowałeś niezbędnych umiejętności społecznych albo wysoki poziom niepokoju ma tak niszczący wpływ. Efektywnych kontaktów z ludźmi można się nauczyć poprzez ćwiczenia prowadzące do zmiany zachowania.

W ramach podsumowania, oprócz stosowania różnych ćwiczeń i strategii terapeutycznych pomyśl o tym, że

- masz kontrolę nad tym, co czujesz i robisz,

- jesteś odpowiedzialny za te uczucia i działania, a także za spowodowanie efektów, jakie chcesz osiągnąć,

- zdecydowałeś się być nieśmiały i nauczyłeś zachowywać, jak osoba nieśmiała. Możesz teraz zdecydować, że nie będziesz nieśmiały, jeżeli naprawdę chcesz oduczyć się tych nawyków i zamienić je na nowe, które będą działać w twoim interesie.

BIBLIOGRAFIA:

P.G. Zimbardo „Nieśmiałość”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000

Strefa rodzica

Trudności wieku dorastania - jak sobie z nimi radzić

Opracowanie: Urszula Janota

Wiek dorastania to okres niezmiernie bogaty w problemy zarówno dla młodzieży, która go przeżywa, jak dla dorosłych, którzy jej w procesie dorastania pomagają i towarzyszą, to okres obfitujący w pytania, wątpliwości.

To również okres wzmożonej emocjonalności, niezwyklej intensywności i żywości przeżyć uczuciowych. Emocje są chwiejne (raz załamanie, brak wiary w możliwości, w powodzenie w jakiegokolwiek dziedzinie, a w innych momentach poczucie własnej mocy). Intensywne przemiany hormonalne sprawiają, że dziewczęta i chłopcy sami nie wiedzą, skąd płynie ich radość lub dlaczego ogarnia ich smutek.

W **pierwszej fazie** wieku dorastania dominują stany uczuciowe negatywne, niepokoje, lęki dotyczące własnej osoby np. czy nie spotka mnie niepowodzenie, czy sobie poradzę oraz lęki o charakterze społecznym, obawy przed kontaktami z innymi, przed odrzuceniem, wyśmianiem, nieśmiałością. Innymi negatywnymi stanami emocjonalnymi są: gniew, złość, agresja, które są reakcją na frustrację, m. in. na uniemożliwienie realizacji własnych planów, na ograniczenie przywilejów, na kontrole, przymus. Agresję młodzi ludzie uzewnętrzniają w formie milczenia, ironii, krytyki. W **drugiej fazie** dorastania młodzież przeżywa wiele stanów emocjonalnych pozytywnych: radość, zachwyty, entuzjazm, poczucie własnej mocy. Zasadniczej zmianie ulega ich stosunek do dorosłych, zwłaszcza do rodziców, więź emocjonalna z nimi rozluźnia się, autorytet słabnie.

W tym okresie pojawia się u młodzieży zainteresowanie własną psychiką, sobą, swoim „ja”, a wynikiem tego jest kształtowanie się obrazu samego siebie. Na powstanie tego obrazu mają wpływ głównie oceny i opinie rodziców, nauczycieli oraz innych osób dorosłych a także koleżanek i kolegów.

Jeśli ogólne zabarwienie tego obrazu jest negatywne, to pojawia się niepokój, lęk, czasem nawet depresja. Z kolei obraz samego siebie ogólnie pozytywny, może stanowić impuls do dalszego rozwijania własnych możliwości.

W wieku dorastania ze szczególną siłą przejawia się potrzeba samodzielności, niezależności, autonomii. Dorastający ludzie odczuwają też potrzebę przynależności do grupy lub paczki koleżeńskiej, z którą się identyfikują. Przejmują jej opinię, chcą z nią współdziałać, ponieważ ona zapewnia im poczucie bezpieczeństwa, rozładowanie napięć powstających podczas konfliktów z dorosłymi, akceptację. Tendencja ta występuje silniej u tych dzieci, które w swoim środowisku rodzinnym nie zaspakajają potrzeb psychicznych, które źle się w nim czują,

Jak zatem rodzice mogą poradzić sobie w tak trudnym okresie – oto poniżej kilka wskazówek.

Rodzice, którzy pokazują dorastającym dzieciom na własnym przykładzie, że opierają swoje postępowanie na autentycznej miłości, na szacunku dla drugiego człowieka i liczenia się z jego potrzebami, na realizacji właściwej hierarchii wartości, niedopuszczaniu do dominacji potrzeb biologicznych, dostarczają dorastającym dzieciom najlepszych wzorów, które działają skuteczniej niż wszelkie słowo.

Dodatkowo bardzo ważne w wychowaniu nastolatka jest:

- zrozumienie go i pomoc w opanowaniu emocji,
- jak najwięcej rozmów o emocjach i uczuciach własnych i dziecka,

- przyjmowanie odpowiedzialności za relacje z dzieckiem {nie możesz stać się jego kumpel, nie możesz też się na niego jak kumpel obrażać, za rodzaj kontaktów dziecko – rodzic odpowiedzialny jest rodzic, ponieważ jest dorosły i taka jest jego rola},
- jasno precyzowane oczekiwania i określanie konsekwencji zachowania, którego nie akceptujemy,
- dotrzymywanie obietnic – dbaj o to, aby zawsze postępować konsekwentnie i zgodnie z wcześniej uzgodnionymi zasadami,
- krytykowanie zachowania, a nie samego dziecka,
- nie da się ukryć, że w stosunkach z nastoletnimi dziećmi skuteczne jest zajmowanie zdecydowanego stanowiska, kierowanie się własną intuicją, a co najważniejsze zaufanie sobie.

Nie znaczy to wcale, że mamy przyjąć postawę bezwzględnego przywódcy, wręcz przeciwnie – bądźmy pełni miłości, przyjaźni, skorzy do współpracy, wspierajmy nasze dziecko, ale nie pozwólmy mu zapomnieć o tym, że to **MY** jesteśmy **rodzicami**, a **ONO** **dzieckiem** i wcale nie jesteśmy równi!

I na koniec kolejna ważna sprawa - dużo rozmawiajcie, starajcie się nawiązywać dialog z dorastającymi dziećmi nie zapominając przy tym o :

- akceptacji dorastającego dziecka
- unikaniu wyrzutów, które w niczym nie pomagają
- szanowaniu intymności
- szacunku i chwaleniu.
- o tym że wiele można robić razem ze szczyptą dobrego humoru.

Z życzeniami powodzenia w budowaniu dobrej relacji z młodymi ludźmi – autorka.

BIBLIOGRAFIA:

Problemy wychowawcze wieku dorastania autor: Danuta Siemek
Pomóż mi! Kryzys wieku dorastania autor: Reinmar duBois

Jak zachęcać do samodzielności

Opracowanie: Jolanta Sajkowska

Kochając naszych bliskich często chcemy chronić ich przed porażkami, rozczarowaniami. Niezauważalnie dla siebie samych i dla nich stajemy się zaborczy i uzależniający. Łatwiej nam narzekać „wszystko na mojej głowie”, aniżeli zmieniać cokolwiek. Kryć się może za tym np. obawa „jeśli przestaniesz mnie potrzebować, przestanę być dla ciebie ważny – ważna”. Z drugiej strony brak u partnera (dziecka, starszego rodzica) samodzielności funkcjonalnej lub samodzielności polegającej na umiejętności podejmowania decyzji obarcza nas nadmierną, powodującą duże obciążenie odpowiedzialnością. Reagujemy jak „wieczny ratownik”, który oczekuje, że ta druga strona potrafi jedynie wpadać w kłopoty, ale też cały czas pomagając pozbawiamy okazji do uczenia się. W rezultacie tkwimy w toksycznych relacjach.

Warto zadać sobie na pytania:

- co robię za innych, choć wiem, że nie powinienem/nie powinnam?
- jak jest moja wewnętrzna motywacja do tego?

Odpowiedzi mogą pojawić się różne - „to trudne dla niego, sam sobie nie poradzi”, a może „nie mogę się wysługiwać innymi” lub „zrobię to szybciej, lepiej”, albo „jeszcze się dość namęczył/już się dość namęczył”.

Może to tkwiące w nas poczucie winy, bo czuję nie w porządku, gdy proszę kogoś wykonanie czegoś? A może żal mi tej osoby, bo mówi *nie umiem, nie dam rady?*

Proponuję, żeby właśnie teraz zastanowić się *co mogę od dziś przestać robić za kogoś?*

Jeśli okaże się, że są takie obszary, w których możemy przekazać.

A zatem, jak zachęcić bliską mi osobę do samodzielności?

Pomocne mogą być następujące metody:

- pozwól dokonać wyboru**, nie narzucaj rozwiązania- najmniejszy wybór daje szansę rozszerzenia kontroli nad swoim życiem, zwiększa umiejętność podejmowania decyzji, wypowiedzenia swoich sądów („potrzebuję twojej pomocy przy domowych porządkach, wolisz...”)
- doceń wysiłek** w zmaganiach, okaż zrozumienie, zasugeruj pomysł, jak można sobie poradzić („trudno jest umyć okno tak, żeby nie było smug, czasem pomaga dodanie octu do wody”)
- okaż uważność lub niewartościującą uwagę** zamiast przepytywania i przesadnej ciekawości, która budzi podejrzliwość i poczucie braku zaufania (zamiast „a wiesz jak to zrobić? robiłeś to kiedyś już? jak się do tego zabierzesz?” – „to ciekawy pomysł ..., miło jest mieć pomocnika... ”)
- nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi – raczej **odwróć pytanie** („a jak według ciebie można to zrobić?”, „jak ty chcesz to rozwiązać?”)
- pokaż jakie zewnętrzne źródła informacji (wiedzy) mogą pomóc w problemie**, zachęć do korzystania z cudzych doświadczeń – zamiast porady czy odpowiedzi na pytanie („może warto sprawdzić w ...”, „myślę, że Janek kiedyś miał taki problem, może warto go spytać...”) - to daje większe poczucie niezależności, czasem bywa lepiej przyjmowane niż gotowa porada
- porozmawiaj, staraj się zrozumieć pragnienia** zamiast torpedować swoimi kontrargumentami czyjeś pomysły, marzenia, plany (nawet, jeśli masz wątpliwości,

czy są realne) – np. zamiast „planujesz wyjazd do Argentyny? Czy wiesz ile to kosztuje i jak to daleko, a w ogóle to po co tam się chcesz wybrać?” zapytaj „Masz taki plan? Opowiedz mi o tym...” choć nie wszystkie nasze plany się realizują, samo planowanie bywa dobrym treningiem!

Na podstawie: J. Sakowska, Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Warszawa 2008.

Strefa nauczyciela



Jak znaleźć czas na to, co najważniejsze?

Opracowanie: Elżbieta Występ – Kolago

Czy masz wrażenie, że czas przelatuje Ci między palcami? Czy masz trudność z realizacją wszystkich ważnych i pilnych zadań? Czy brakuje Ci czasu na odpoczynek, kulturę, spotkania z przyjaciółmi? Czy zadajesz sobie pytanie, dlaczego jednym wystarczy czasu a innym wciąż go brakuje? Przecież doba każdego z nas trwa tyle samo, różnica polega na sposobie wykorzystania czasu.





Czas to nasz kapitał, ale ma specyficzne cechy – nie da się go pomnożyć, zaoszczędzić ani zmagazynować, dysponujemy tylko tą chwilą. To jest dobro, którym warto dobrze gospodarować. Brak czasu bardzo często nie wynika z nawału pracy ale z nieumiejętnego jej planowania. By racjonalnie gospodarować czasem musimy dokonywać wyborów. Jakich wyborów dokonywać, żeby dobrze wykorzystać czas? Jak w świecie, który wymaga skuteczności, wydajności i produktywności pogodzić obowiązki szkolne, zawodowe, mieć czas dla bliskich i na własny rozwój? Sukcesem jest taka organizacja pracy, by nie odbijała się negatywnie na pozostałych dziedzinach życia. Nie można mówić o sukcesie szkolnym czy zawodowym, jeżeli osiągnięty jest kosztem zdrowia, braku czasu na wypoczynek lub rodzinę czy przyjaciół.

A więc czy robić wszystko, co trzeba zrobić? Sztuką nie jest robienie wszystkiego, ale robienie rzeczy **właściwych** we **właściwej kolejności**. Istotą jest określenie tego, co jest **właściwe**.

By efektywnie wykorzystać czas, warto wyznaczyć priorytety. Pomocna w tym może być narzędzie zwane matrycą Eisenhowera. Ułatwia ono ustalenie tego, co jest naprawdę ważne i co wymaga pełnego zaangażowania. Wymaga to najpierw pewnej świadomości siebie – swoich wartości i priorytetów, celów. Właściwe wyznaczanie priorytetów polega na uświadomieniu sobie, co stoi najwyżej w mojej hierarchii ważności i przywiązywaniu właśnie do tego wagi, zamiast po prostu reagować na rzeczy pilne.

Matryca Eisenhowera – amerykańskiego prezydenta znanego z doskonałej organizacji pracy – opiera się na dwóch kryteriach – ważności i pilności. Ważność – to kryterium, które ma związek z naszymi najważniejszymi celami, rolami, hierarchią wartości. Jeśli coś wpływa znacząco na osiągnięcie istotnych dla nas celów, to znaczy, że jest ważne. Pilność – to kryterium związane z czasem, wskazuje na termin wykonania jakiegoś zadania. Sprawy mogą być mniej lub bardziej pilne w zależności od terminu ich wykonania.

Matryca składa się z czterech ćwiartek:

	Sprawy pilne	Sprawy niepilne
Sprawy ważne	<p>sprawy naglące sprawy „na wczoraj” sytuacje kryzysowe</p>  <p style="text-align: center;">I</p>	<p>planowanie rekreacja budowanie relacji dbanie o zdrowie</p>  <p style="text-align: center;">II</p>
Sprawy nieważne	<p>niektóre telefony błahе sprawy pilne niektóre spotkania</p>  <p style="text-align: center;">III</p>	<p>przyjemności „złodzieje czasu” internet gry komputerowe, TV</p>  <p style="text-align: center;">IV</p>

I. Ćwiartka – to zadania pilne i ważne (zarządzania kryzysami)

Często znajdują się tu sprawy nie cierpiące zwłoki, które pilnie należy wykonać – pilne telefony, zadania z terminem realizacji. Powinny się tu znaleźć głównie działania o istotnym znaczeniu dla realizacji ważnych celów, a często znajdują się sytuacje kryzysowe, wymagające natychmiastowej reakcji. Realizacja zadań z tej ćwiartki często wiąże się z przeżywaniem napięcia, koniecznością pośpiechu.

II. Ćwiartka – to zadania ważne, ale niepilne (zarządzanie samym sobą)

W tej ćwiartce znajdują się rzeczy i czynności ważne z punktu widzenia własnego rozwoju, tu planujemy zadania na przyszłość, doskonalimy się, kreatywnie rozwiązujemy pojawiające się problemy, czytamy, pogłębiamy wiedzę, poświęcamy czas na ćwiczenia fizyczne i regenerację, na spotkania z przyjaciółmi czy rodziną, wzbogacamy sferę duchową. Tu także znajdzie się miejsce na snucie długoterminowych planów, naukę, dbanie o zdrowie i dobre relacje.

III. Ćwiartka - to zadania pilne, ale nieważne (zarządzanie cudzymi priorytetami)

Zadania częściowo podobne do ćwiartki I, ale nie wnoszą nic do realizacji naszych priorytetów. Często są ważne, ale nie dla nas lecz dla kogoś innego.

IV. Ćwiartka - zadania niepilne i nieważne (zarządzanie pożeraczami czasu)

To obszar rozrywek zwanych „pożeraczami czasu” – TV, gry komputerowe, internet, wychodzenie do galerii handlowej bez konkretnego celu. Są nieistotne i nieproduktywne i należy ich unikać. Nie są to aktywności dostarczające prawdziwej rozrywki a jedynie sprawiające, że czas mija.

Warto spojrzeć na swój dzień i zastanowić się, w której ćwiartce spędzam najwięcej czasu.

Im więcej czasu poświęca się na czynności należące do **I ćwiartki (spraw pilnych i ważnych)**, tym większa tendencja do spędzania pozostałego czasu w ćwiartce IV.

Konsekwencje przedkładania zarządzania kryzysami nad inne działania to:

- stres,
- nieustanne zajmowanie się sprawami niecierpiącymi zwłoki,
- brak czasu dla siebie i na podtrzymywanie związków z innymi
- wyczerpanie organizmu,
- nieumiejętność odpoczynku,
- tendencja to marnowania pozostałego czasu.

Spędzanie czasu w ćwiartce II (sprawy ważne, niepilne) pozwala utrzymać równowagę, daje poczucie satysfakcji oraz stabilne i głębokie więzi z innymi. Powoduje też, że nie dopuszczamy, by powiększał się zbiór czynności ważnych i pilnych. Dbamy o swoje zdrowie, rozwój duchowy, intelektualny i społeczny. Zadania z tej ćwiartki nie są pilne, więc często odsuwana jest ich realizacja, nie poświęcamy im wystarczająco dużo czasu, a to one są kluczowe dla naszego funkcjonowania.

Konsekwencjami przyznania pierwszeństwa tej ćwiartce są:

- harmonia,
- zadbane więzi z innymi,
- umiejętność automotywacji,
- poczucie kontroli,
- wizja,
- dyscyplina,
- potrzeba zajmowania się sporadycznie niewielkimi kryzysami.

Zadaniami z ćwiartki III (pilne, nieważne) powinniśmy maksymalnie dzielić się z innymi – zarówno w pracy jak i w rodzinie – nie musimy wszystkich do perfekcji wykonywać osobiście. Dzięki temu zyskamy dodatkowy czas potrzebny na realizację zadań istotnych.

Konsekwencjami nadmiernego poświęcania czasu na zadania z tej ćwiartki są:

- zniszczone lub powierzchowne związki,
- poczucie poświęcania się, którego nikt nie docenia,
- brak poczucia sensu wykonywanych działań,
- poczucie utraty kontroli
- brak własnej misji i wizji.

Czynności z ćwiartki IV (niepilne i nieważne) powodują, że nie skupiamy się na terażniejszości, tylko oczekujemy kolejnego momentu. Należy jak najbardziej zminimalizować czas poświęcany na zadania, które sami oceniamy jako nieważne i niepilne. W ten sposób przestaniemy tracić czas na rzeczy nieistotne, a znajdziemy czas potrzebny na sprawy naprawdę ważne, także na rozrywkę i wypoczynek. Konsekwencje zajmowania się „pożeraczami czasu” to:

- brak umiejętności samodzielnego dbania o własne podstawowe potrzeby,
- brak odpowiedzialności,
- **możliwe uzależnienia.**

A więc co dla Ciebie jest ważne? Które zadania są właściwe, jaka kolejność jest właściwa? Mam nadzieję, że matryca Eisenhowera pomoże w odpowiedzi na te pytania i takim planowaniu zadań, by unikać chaosu, stresu, nadmiernego napięcia a doświadczać spokoju, poczucia panowania nad biegiem spraw, satysfakcji i realizacji siebie.

Na podstawie materiałów z kursu „Zarządzanie czasem przez nauczyciela” KOWEZIU 2013

Narzędzia pomocne do oceny procesu grupowego w klasie

Opracowanie: Artur Kulig

Trudno przecenić wpływ procesów grupowych w klasie na proces nauczania i jego efekt. Mimo to wydaje się, że wpływ obu procesów nadal są mało doceniane a może nawet pomijane czy ignorowane w środowisku szkolnym. To przypomina sytuację człowieka, który ignorował teorię ciężenia Newtona, oczywiście do momentu kiedy się nie potknął uderzając głową o ziemię.

Jak z przypadkowych osób rozwija się i kształtuje grupa, jaki jest poziom bezpieczeństwa w grupie, jak formuje się komunikacja pomiędzy poszczególnymi członkami, jak grupa „rozdaje role” poszczególnym osobom, jakie uznaje zasady swojego funkcjonowania i jakie normy, wartości i cele. Wreszcie na jakim jest etapie grupowego rozwoju, to zasadnicze kryteria oceny poziomu funkcjonowania grupy.

Właśnie te czynniki mają bezpośredni wpływ na to w jakim stopniu i jak będą mogły zaistnieć warunki do nauki i współpracy zarówno wewnątrz grupy jak i współpracy z nauczycielem. Dlatego bardzo ważne jest rozumienie tych procesów oraz ich świadomość. Istotna jest również wiedza i umiejętności jak tym procesem kierować, jak działać, jak interweniować w jego dynamikę.

Poniżej przedstawiam kwestionariusz, który może być pomocny do wstępnej oceny procesu grupowego w klasie oraz przykładowe kryteria oceny tzw. efektywnej grupy. Materiały te mogą być pomocne w ocenie konkretnej sytuacji grupowej w klasie, czy też refleksji nad nią. Mogą też posłużyć do konsultacji w sytuacjach trudności napotykanym w pracy z grupą/klasą.

ELEMENTY PROCESU GRUPOWEGO

ETAPY ROZWOJU GRUPY:

Etap wstępny:

- bezpieczeństwo.....
- poznanie się.....
- wytworzenie więzi.....

Etap przejściowy, konfliktowy:

- rywalizacja w grupie.....
- pokonywanie trudności.....

Etap konstruktywnej pracy:

- współpraca.....
- podejmowanie działania.....
- odpowiedzialność.....
- dobra komunikacja.....

Etap końcowy:

- lęk przed rozstaniem.....
- podsumowanie pracy.....
- wnioski i postanowienia.....

KOMUNIKACJA W GRUPIE:

Gotowość do słuchania.....

Komunikaty „ja”.....

Wyrażanie uczuć, poglądów.....

Otwartość.....
Zwracanie się po imieniu.....
Mówienie do całej grupy.....

NORMY GRUPOWE:

Formalne.....
Nieformalne.....

CEL GRUPY:

.....

ODRĘBNOŚĆ GRUPY:

.....

STRUKTURA GRUPY (ROLE):

- lider (formalny, nieformalny, pozytywny, nie
pozytywny).....
- inicjator.....
- negocjator.....
- błazen.....
- maskotka.....
- kozioł ofiarny.....
- obserwator.....
- pustelnik.....
- buntownik.....
- „siostra miłosierdzia”.....
- „wół roboczy”.....
- ekspert.....
- pionek.....
- „chorągiewka”.....
- „szara mysz”.....
- lizus.....
- miss.....
- inne.....

ROLE UTRUDNIAJĄCE DOBRE FUNKCJONOWANIE GRUPY:

Agresja.....
Zależność od innych.....
Dominacja.....
Blokowanie (upór).....
Szukanie współczucia.....