

Biuletyn Działu Młodzieżowego t.2
2011/2012
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
w Gliwicach



Spis treści:

Strefa terapeuty

Metafora, bajka, przypowieść, anegdota... przyjemny i użyteczny sposób na zmianę - Izabela Wiltosz - Mozych

Strefa młodzieży

Ćwiczenia usprawniające koncentrację uwagi, oparte na wizualizacji – Justyna Kenig
18 wskazówek dla pobudzenia zdolności koncentracji uwagi – Justyna Kenig

Strefa rodzica

Dzieci - autor nieznany
Porady dla rodziców maturzysty – Ewa Kozłowska – Szymik
Egocentryzm myślenia- porady dla matek dorastających córek – Ewa Kozłowska – Szymik
Porady dla matek dorastających córek. Ciąg dalszy. – Ewa Kozłowska – Szymik
Wskazówki dla rodziców. Dotyczące sposobów utrzymania dobrej komunikacji
- Ewa Kozłowska – Szymik
Rola ojca w wychowaniu syna – Jolanta Sajkowska

Strefa nauczyciela

Jak pomóc uczniom, którzy utracili energię do działania czyli kilka uwag o motywacji
– Urszula Janota
O wspieraniu młodzieży w kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji zawodowych i życiowych
– Magdalena Plich
Wielokulturowość w polskiej szkole - Elżbieta Wystep -Kolago

Strefa terapeuty

Metafora, bajka, przypowieść, anegdota... – przyjemny i użyteczny sposób na zmianę

Opracowała: Izabela Wiltosz- Mozych

Niedaleko miasta Kaszkar rozciągała się bezkresna pustynia. Tylko piach, suchy piach i ... gdzieś oaza. Mieszkał tam ze swoim stadem pewien wielbłąd o imieniu Ahmed. Całymi dniami, a nawet nocami Ahmed biegał po pustyni i załatwiał przeróżne ważne (jak mu się wydawało) sprawy dla siebie, swojej rodziny i stada. Wszystkim się przejmował i twierdził, że wszędzie musi być. Czasami rzeczy do ogarnięcia było tak wiele, że wielbłądowi trzęsły się ze zdenerwowania i wysiłku nogi oraz garby, bolały go brzuch i głowa. Krzyczał na każdego kogo spotkał.

Mijały dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata. Ahmed biegał, biegał i biegał w coraz większym wszechogarniającym go napięciu. Jak się zatrzymam to się przewrócę, jak się zatrzymam to się przewrócę – powtarzał z uporem jak w transie.

Nagle nie wiadomo skąd pojawiła się przed nim dziwna postać. Wyglądała trochę jak mędrzec, trochę jak wielbłądzi Anioł Stróż, w każdym razie jakoś tak podobnie.

Owa tajemnicza istota rzekła:

- Drogi Ahmedzie, żeby odnaleźć spokój, którego ci tak brakuje nie trzeba jechać do Indii, czy gdzie indziej. Znajdziesz to miejsce głębokiej ciszy, relaksu, spokoju i harmonii we własnej oazie, pod ulubioną palmą, we własnym legowisku. Czasu nie da się zaoszczędzić można go jedynie spędzać.

Ahmed ze zdziwieniem i lekkim przestachem wysłuchał słów guru i powiedział:

- Ale od kiedy mam nie tylko biegać, ale też odpoczywać?

- Jak to od kiedy – zdziwiła się tajemnicza postać. Teraz jest ten dzień i teraz jest ta godzina. I zniknęła tak samo niespodziewanie jak się pojawiła.

*„Zaklinacz wielbłądów”
(Izabela Wiltosz – Mozych)*

Któż w swoim życiu nie doświadczył cudownej magii bajek, które zapisały się w pamięci jako trwałe obrazy dobra, zła, szczęścia, nieszczęścia, radości, smutków i wielu innych bardziej indywidualnych zapamiętanych przeżyć. Niemalże każdy, kto dał się porwać iluzji dziwnego, bajkowego świata mniej, czy bardziej świadomie identyfikował się z ulubioną postacią, upatrując w niej swoje tęsknoty, marzenia, przekonania, postawy.

Treści bajek, metafor,..... tym bardziej zapadały w świadomość im bardziej ich ukryte przesłanie przemawiało do wrażliwości człowieka, głębokiego poczucia spełnienia się oczekiwań co do sensu i celu ludzkiego istnienia:I żyli długo i szczęśliwie, aż do śmierci. Nawet tak przerażająca wizja końca ludzkiej egzystencji jak świadomość przemijania, w bajkach przedstawia się jako naturalna, a więc do zaakceptowania kolej rzeczy, pokazując, że można żyć w poczuciu wolności, dążąc do stanu akceptacji tego, co jest nieuniknione i na co wpływu nie mamy.

Bajki i metafory pomagają znacząco w zrozumieniu zawłości ludzkich losów, pomagają uchwycić sens cierpienia i znaleźć sposób poradzenia sobie z nim poprzez identyfikację projekcyjną z bohaterami i sytuacjami w nich zawartymi.

Metafory wywierają wpływ na procesy nieświadome człowieka, poprzez ominięcie filtrów w radzeniu sobie z kłopotem. Dwuznaczności, wieloznaczności zawarte w metaforach mogą sprawić, że staną się one alternatywami wyboru nowych, bardziej korzystnych zmian wprowadzonych w życie, eliminując stare.

Opowiadanie historii jest znane od wieków. „Pewnego razu..., za górami, za lasami...” jest początkiem niejednej intrygującej bajki. Może również rozpoczynać historię, którą stworzy każda/każdy z nas. Podobno śpiewać każdy może trochę lepiej lub trochę gorzej.

Tak też bywa z tworzonymi przez nas metaforami, bajkami, przypowieściami, czy anegdotami, ale skuteczne posługiwanie się nimi jest sztuką, a przecież nikt nie rodzi się mistrzem.

Pewien człowiek pił herbatę z przyjacielem w restauracji. Patrzył zamyślony i ze smutkiem na swoją filiżankę. W końcu z rezygnacją w głosie westchnął:

- Przyjacielu, życie jest jak ta filiżanka herbaty.

Ten zastanowił się chwilę, popatrzył na swoją filiżankę i zapytał:

- Dlaczego? Dlaczego twierdzisz, że życie jest jak filiżanka herbaty?

Zapytany odparł:

- Skąd mam wiedzieć? Nie jestem przecież filozofem.

Małe ostrzeżenie – metafora musi być zrozumiała przede wszystkim dla opowiadającego.

W celu dalszego zachęcania do tworzenia i opowiadania historii zostaną przedstawione zalety metafory, bajki, przypowieści, anegdota....., a więc:

1. Szczegółowe zalecenia nie są przekazywane w nich wprost. To pomoc w przyjęciu innego punktu widzenia i rozwinięciu odmiennych uczuć i reakcji.
2. Ponieważ ich znaczenia są wyrażane pośrednio, odbiera się je jako mniej zagrażające. Jeśli ukryte dla słuchacza znaczenia są nie do przyjęcia na poziomie świadomy, może się skupić jedynie na dosłownej warstwie fabuły.
3. Każdy może posłużyć się opowieścią jak chce i korzystać dla własnych celów na poziomie nieświadomym z rozmaitych znaczeń zawartych w metaforze.
4. Niektóre opowieści mogą mieć bezpośredni wpływ na podświadomość i postawy słuchacza.
5. Elastyczność jest ich kolejną zaletą. To sprawia, że są kanałem dla różnego rodzaju komunikatów. Sugerując rozwiązania jednocześnie prezentują opinie – udzielają informacji, podsuwają możliwości działania i wskazują słuchaczom nowe punkty widzenia.
6. Metafory, bajki, przypowieści, anegdota....., pozwalają powiedzieć coś do danej osoby, albo coś o niej jakby w cudzysłowie, np. jedna osoba w opowiadaniu może zarzucić drugiej "To była głupia decyzja" W ten sposób nie ma bezpośredniego zagrożenia.
7. Opowieści mogą być potrzebne w nawiązaniu kontaktu, szczególnie z dziećmi.

Pamiętajmy zatem, że logika przemawia tylko do intelektu, opowieści stanowiąc stosowną dlań „pożywkę” równocześnie poruszają emocje, rozbudzają intuicję, ożywiają myślenie symbolami.

Na zakończenie wyobraź sobie, że...

Pewnego razu może jutro, albo za pięć lat, latem, a może zimą, ktoś bardzo ciekawy zada ci pytanie.

- Powiedz mi, co najbardziej lubisz robić na świecie?

- Co lubię robić najbardziej? – zastanowisz się wówczas.

I może odpowiesz – najbardziej lubię:

- czekać na wschód słońca i zastanawiać się jaki przyniesie mi dzień

- chodzić boso po ciepłym morskim piasku i czuć jak jego drobinki przesuwają się między palcami

- zamieniać minusy na plusy

- oglądać tęczę i podziwiać jej piękno

- spotykać się z przyjaciółmi i obdarzać ich swoją radością

- patrzeć w dal i zastanawiać się jaki cel chcę teraz realizować

- nadmuchiwać balony i puszczać je w świat, niechaj cieszą się chwilą

- przebywać ze swoją rodziną i czuć ich bliskość
- wąchać róże i mieć nadzieję, że ich subtelny zapach będzie wieczny
- wierzyć, że wszystko w moim życiu ma swoją wartość
- czekać na zachód słońca i dziękować za własną niepowtarzalność

-

.....

.....

.....

.....

(wpisz swoją odpowiedź)

„Co tylko chcesz”
(Izabela Wiltosz – Mozych)

Strefa młodzieży

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI, OPARTE NA WIZUALIZACJI

Opracowała: Justyna Kenig

Ćwiczenie 1

Od czasu do czasu, w wolnej chwili kładziemy przed sobą książkę z rysunkiem i przerysowujemy go, bardzo dokładnie, ale szybko. Potem sprawdzamy ilość popełnionych błędów, ile szczegółów nie zauważyłem. Na początku wybieramy rysunki proste, potem coraz bardziej złożone.

Ćwiczenie 2

Wybierz przedmiot, który Cię nie interesuje. Przez 10-15 minut bardzo dokładnie notuj to, co mówi nauczyciel i ewentualnie, co odpowiadają koledzy. To ćwiczenie należy powtarzać, co jakiś czas.

Ćwiczenie 3

Wieczorem, leżąc w łóżku staraj się przypomnieć, co robiłeś danego dnia rano lub po południu o określonej porze. Morze to być wycinek półgodziny lub piętnastominutowy. Wszystkie czynności muszą być przypomniane bardzo dokładnie i w odpowiedniej kolejności. Ćwiczenie to należy powtarzać kilka razy w tygodniu.

Ćwiczenie 4

Uważnie wpatruj się w jeden niewielki punkt- należy zaczynać od 1-2 minut. Punktem tym może być np. klamka.

Ćwiczenie 5

Kiedy znajdziesz się w pomieszczeniu w którym wielu ludzi mówi jednocześnie(na przykład w czasie przerwy szkolnej) wybierz parę rozmawiających osób i ignorując inne odgłosy, staraj się usłyszeć o czym one mówią. Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest świadome odcięcie się od wszystkich zakłóceń i skupienie się na wybranych bodźcach.

Ćwiczenie 6

Zamknij oczy w odosobnionym pomieszczeniu, przyjrzyj się czerni, jaką masz pod powiekami, myśl o niej potem przyjrzyj się, co się zmienia, zauważ różne błyski mroczki zobacz, jakie mają kolory. Potem przypomnij sobie jakąś przyjemną chwilę i wyobraź sobie wszystko jeszcze raz staraj się nie pominąć żadnego szczegółu. Potem otwórz oczy i uśmiechnij się do siebie. Ćwiczenie to może trwać nawet tylko trzy minuty, ale staraj się wykonywać je często, możesz je stosować również w przerwie uczenia się.

18 WSKAZÓWEK DLA POBUDZENIA ZDOLNOŚCI KONCENTRACJI UWAGI

Opracowała: Justyna Kenig

1. ZACZNIJ OD SAMOBSERWACJI

Przeanalizuj własne przesłanki i dążenia. Zastanów się w jakich sytuacjach odnosisz wrażenie, że nie potrafisz się skoncentrować.

2. ZAJMUJ SIĘ ZAWSZE TYLKO JEDNĄ SPRAWĄ

Pełna zdolność koncentracji rozwija się najlepiej, kiedy zajmujemy się wyłącznie jednym zadaniem, nie zaś kilkoma jednocześnie.

3. UWZGLĘDNIJ WŁASNY RYTM BIOLOGICZNY

Naucz się respektować swój wewnętrzny zegar i obchodź się z nim produktywnie: sprawy wymagające zwiększonej koncentracji załatwiał w porze swojej podwyższonej wydajności.

4. STWÓRZ SOBIE „SZKLANY KLOSZ”

Pracować pod „kloszem” to pracować w odpowiednich warunkach, starać się nie dopuszczać do siebie żadnych zewnętrznych źródeł zakłóceń: hałasu, bodźców optycznych, akustycznych.

5. UŁOŻ PLAN ZAJĘĆ

Szczegółowe plany dzienne, tygodniowe z celami częściowymi i podanymi terminami realizacji wprowadzają ład i pozwalają na załatwienie spraw w odpowiedniej kolejności.

6. TRENUJ SWÓJ MÓZG

7. DBAJ O BODŹCE MOTYWACYJNE

Istotna jest automotywacja, co oznacza przede wszystkim świadome odszukanie pozytywnych stron czekającego nas zadania.

8. ZMOBILIZUJ SIĘ

9. NIE ULEGAJ PRESJI

Nie ulegaj czynnikom zewnętrznym: dzwoni telefon, szef ponagla.

10. UNIKAJ NADMIERNEGO OBCIĄŻENIA

Realistyczne planowanie pozwala unikać nadmiernego obciążenia.

11. RELAKSUJ CIAŁO I UMYSŁ

Lęk, zdenerwowanie i stres prowadzą do napięć i osłabienia zdolności koncentracji. Duże znaczenie dla rozładowania napięcia mają ćwiczenia relaksacyjne np. medytacje, wizualizacje.

12. DBAJ O WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ SNU

13. KŁADŹ NACISK NA SWOJE MOCNE STRONY

Zaprogramuj się na pozytywne myślenie. Zamiast wmawiać sobie : „ Nie potrafię”, „I tak mi się nie uda” , zacznij myśleć: „Potrafię i na pewno zrobię to jak należy”

14. UPORZĄDKUJ SWOJE OTOCZENIE

Twoja koncentracja znacznie wzrośnie, jeżeli w polu wiedzenia znajdą się tylko materiały, dokumenty i przybory, których faktycznie wymaga wykonywane przez ciebie zadanie.

15. NIE ZAPOMINAJ O PRZERWACH

Koncentracja to stan napięcia umysłu; można utrzymać go tym dłużej, im częściej robimy krótkie przerwy.

16. DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

17. DEFINIUJ SWOJE CELE

Określenie celu to ważny aspekt przy opracowaniu planów roboczych.

18. ZEREZERWUJ CZAS NA ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problemy osobiste można odsunąć na bok, jeżeli zaplanujesz wcześniej czas i siły na ich późniejsze rozwiązanie.

Artykuł powstał na podstawie książki: E. Heuel *Trening koncentracji*. wydawnictwo KDC, Warszawa 2006

Strefa Rodzica

DZIECI

- Dzieci** wciąż krytykowane uczą się potępić.
- Dzieci** wychowywane w atmosferze wrogości uczą się walczyć.
- Dzieci** wzrastające w strachu uczą się bać.
- Dzieci**, które spotykają się wciąż z politowaniem, uczą się uzalać nad sobą.
- Dzieci** ciągle ośmieszane uczą się nieśmiałości.
- Dzieci** wzrastające pośród zazdrości uczą się, czym jest zawiść.
- Dzieci** bezustannie zawstydzane uczą się poczucia winy.
- Dzieci** otoczone tolerancją uczą się cierpliwości.
- Dzieci** otrzymujące dość zachęty uczą się śmiałości.
- Dzieci**, którym nie szczędzi się pochwał, uczą się uznawać wartości.
- Dzieci** w pełni aprobowane uczą się odnajdywać w świecie miłość.
- Dzieci**, które często słyszą słowa uznania, uczą się stawiać sobie cele.
- Dzieci** wzrastające w atmosferze wspólnoty uczą się hojności.
- Dzieci** otoczone rzetelnością i uczciwością uczą się, czym jest prawda i sprawiedliwość.
- Dzieci** wychowywane w poczuciu bezpieczeństwa uczą się, jak wspaniale jest żyć.
- Dzieci** otoczone łagodnością uczą się spokoju ducha.

Czym żyją Twoje dzieci?

Autor nieznanym

PORADY DLA RODZICÓW MATURZYSTY

Opracowała: Ewa Kozłowska – Szymik

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem pamiętaj, że:

- Twojemu maturzyście potrzebne jest wsparcie, a nie widok przerażonego dorosłego. Jeśli sam zdawałeś egzamin dojrzałości, to uświadom sobie, że Tobie i większości Twoich kolegów udało się przez niego przejść bez większego problemu.
- Powtarzaj sobie, że większość osób, które podchodzą do matury, zdają ją.
- Istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że maturą córki/syna przejmujesz się bardziej niż ona sama/on sam. To normalne, więc przywołaj spokój.
- Nigdy nie próbuj mobilizować swojego maturzysty w negatywny sposób. Nie mów mu, że się za mało uczył i nie zda matury. Wspieraj go pozytywnie.
- Nie zabraniaj swojemu maturzyście kontaktów towarzyskich czy wypadu do kina raz na jakiś czas. Matura to nie choroba, nie ma powodu, żeby przestać normalnie funkcjonować.
- Uświadamiaj swojemu dziecku, że w przypadku niepowodzenia – zawsze może ponownie przystąpić do egzaminu dojrzałości i na wymarzone studia dostać się w następnym roku, a do tego czasu pójść do szkoły policealnej, podjąć pracę i bardziej docenić wagę nauki.
- Przywołaj przykłady z historii, i podziel się tą wiedzą ze swoim maturzystą, że nawet wielu uczeni mieli w szkole kłopoty. Nie przeszkodziło im to jednak odnosić sukcesy w życiu. Gregor Mendel mimo starań nigdy nie uzyskał dyplomu nauczyciela. Najgorsze oceny miał z geologii i biologii. Thomas Edison spędził w szkole zaledwie 3 lata, a jego nauczyciel uznał, że jest on opóźniony w rozwoju.
- Rozmowa o tym uspokoi i Ciebie i Twojego maturzystę.
- Zaproponuj swojemu maturzyście w jaki sposób może obniżyć poziom stresu, znasz swoje dziecko i wiesz, co je odpręża.

EGOCENTRYZM MYŚLENIA - PORADY DLA MATEK DORASTAJĄCYCH CÓREK

Opracowała: Ewa Kozłowska - Szymik

1. Pamiętaj: nastolatka uważa, że coś, co przydarza się innym, jej na pewno się nie przytrafi.
2. Ostrzeż córkę, jakie mogą być konsekwencje ryzykownych zachowań, pamiętając potem, że mimo to może ona podjąć ryzyko.
3. Zachęcaj córkę do kontaktów z osobami, które mogą być dobrymi wzorami do naśladowania, i które mogą jej zaproponować działania alternatywne do tych obarczonych wysokim ryzykiem.
4. Często rozmawiaj z córką, włączaj w te rozmowy innych. Córka stanie się przez to mniej skoncentrowana na sobie, kiedy wysłucha pomysłów innych osób i znajdzie słuchaczy dla swoich myśli.
5. Popieraj jej własny styl i indywidualność, a jednocześnie włączaj ją w życie rodziny.
6. Zapytaj dlaczego myśli akurat w ten sposób, a potem wysłuchaj odpowiedzi. Spróbuj zrozumieć, z czego wynika ta postawa.
7. Nie rozwiązuj nieporozumień poprzez wycofanie się z kontaktu. Rozwiązywanie konfliktowych sytuacji poprzez słuchanie i negocjacje pomoże córce rozwinąć elastyczność tak potrzebną w kontaktach z rówieśnikami.
8. Staraj się wysłuchać wszystkich jej nastoletnich problemów i je zrozumieć.
9. Upewnij się, że Twoje uwagi pod jej adresem mają charakter bezpośredni i pozytywny, a twoja krytyka jest konstruktywna.
10. Przypomnij sobie, co czułaś, kiedy miałaś kilkanaście lat i ciesz się razem z córką chwilami zupełnej beztroski.

PORADY DLA MATEK DORASTAJĄCYCH CÓREK

Ciąg dalszy

Opracowała: Ewa Kozłowska - Szymik

1. Staraj się zrozumieć, że córka ma potrzebę okazywania swojej odmienności, więc nie bierz do siebie jej krytycznych uwag.
2. Kiedy córka sprzecza się z Tobą lub wyraża sprzeciw, nie reaguj w ten sam sposób. Zapytaj dlaczego z czymś się nie zgadza. Wysłuchaj jej argumentacji. Może mieć słuszne powody.
3. Słuchaj córki bez krytykowania.
4. Wyrażaj własne opinie i emocje, tak spokojnie, jak tylko potrafisz. Córka powinna wiedzieć, co myślisz i czujesz.
5. Naucz ją, jak ma wyrażać odmienne zdanie. Dawaj przykład właściwego zachowania, kiedy sama nie zgadzasz się z nią lub z kimś innym.
6. Podkreślaj, że zupełnie w porządku jest mieć inne wyobrażenia, uczucia czy upodobania niż Twoje.
7. Wymagaj od niej odpowiedniej do jej wieku odpowiedzialności za własne postępowanie. Robiąc wszystko za nią, odbierasz jej sposobność rozwoju.
8. Nie oczekuj, że córka będzie Ci się zwierzała jak niegdyś.
9. Miej nadzieję. Przyjdzie kiedyś dzień, gdy córka zacznie Cię rozumieć.
10. Wciąż ja kochaj – doceniaj ja, akceptuj, uśmiechaj się do niej i śmieć się razem z nią.

Artykuł powstał na podstawie książki: Ann F. Caron: *Matki i córki. Nie przestawaj mnie kochać*. GWP, Gdańsk 2003

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW **dotyczące sposobów utrzymania dobrej komunikacji**

Opracowała: Ewa Kozłowska – Szymik

Nastolatki czują potrzebę wchodzenia w życie bez rodzicielskiego kierownictwa: pomoc ze strony rodziców jest często widziana jako wtrącanie się, rodzicielska troska odbierana jest jako traktowanie ich jak dzieci, rady rodziców interpretowane są jako rządzenie się.

1. Zaakceptuj niespokojność i niezadowolenie.

Jest to wiek pełen przeciwieństw i niespójności. Nie jest niczym nienormalnym jeśli nastolatek zachowuje się w sposób zmienny i nieprzewidywalny np. skacze od skrajności do skrajności, zwalcza jakieś zachowania a następnie je akceptuje, kocha rodziców i nienawidzi ich.

2. Unikaj prób bycia nazbyt rozumiejącym.

Unikaj stwierdzeń takich jak: „doskonale wiem, co czujesz”. Nastolatki czują się osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju. Ich uczucia są dla nich czymś nowym, osobistym i prywatnym. Odbierają siebie jako istoty złożone i tajemnicze, są autentycznie zmartwieni, gdy w oczach innych ich przeżycia wydają się tak oczywiste, naiwne i proste. Bardzo delikatnym i wymagającym wyczucia zadaniem rodzica jest uwzględnienie potrzeb nastolatków w tym zakresie.

3. Rozróżniaj między akceptacją zachowania a aprobatą – tolerancją a sankcjonowaniem.

Rodzice mogą tolerować nie lubiane zachowanie np. fryzurę dziecka) bez sankcjonowania, aplauzu, czy zachęt w tym kierunku. Dobrze jest się dowiedzieć, czemu służy dane zachowanie nastolatka, często się okazuje, że nastolatek potrafią je uzasadnić.

4. Rozmawiaj i działaj jak dorosły.

Nie rywalizuj z nastolatkiem zachowując się tak, jak on lub używając młodzieżowego języka. Nastolatki umyślnie przyjmują styl życia inny od swoich rodziców i jest to częścią procesu kształtowania się ich tożsamości. W ten sposób rozpoczyna się stopniowe odłączanie od rodziców. Imitowanie ich stylu i języka spycha nastolatka do jeszcze większej opozycji. Pamiętaj rodzicu, że twoja rola w rodzinie to jest być rodzicem.

5. Wspieraj nastolatka i podtrzymuj jego mocne strony.

Ogranicz swe komentarze dotyczące wad nastolatka. Przypominanie o brakach może poważnie zahamować komunikację między nastolatkiem a rodzicem. Długofalowym zadaniem rodzica jest stworzenie takiej relacji i dostarczenie nastolatkowi takich doświadczeń, które wzmacniają charakter i budują osobowość. Nastolatek potrzebuje samodzielności.

6. Unikaj podkreślania słabych stron.

Koncentrowanie się na słabych stronach dziecka osłabia jego poczucie wartości a ból odczuwany przy obnażaniu jego słabych stron, , gdy pochodzi od rodzica trwa dłużej.

7. Pomóż nastolatkowi samodzielnie myśleć.

Używaj języka, który pomaga rozwinać niezależność: używaj zwrotów „to twój wybór”, „sam decyduj o tym”, „ty możesz za to wziąć odpowiedzialność”, „to twoja decyzja”. Rodzice powinni zachęcać do samodzielnych decyzji i do rozważania konsekwencji różnych wyborów.

8. Prawda połączona ze współczuciem buduje miłość.

Nie koryguj z pośpiechem faktów, które twoim zdaniem nie zmienione. Rodzic o ciętym języku nie nauczy respektu dla prawdy. Niektórzy rodzice przesadnie dążą do udowodnienia dokładnie gdzie, kiedy i dlaczego mieli rację. Często nastolatki reagują na tego typu wypowiedzi uporem i zawziętością. Czasem prawda, używana po to, by jej dowieść, może zmienić się w zabójczą dla rodzinnych stosunków broń.

9. Respektuj potrzebę odosobnienia i prywatności nastoletnich dzieci.

Wymaga to zachowania nieco dystansu, co może okazać się trudne do zrealizowania dla rodziców.

Rola ojca w wychowaniu syna

Opracowała: Jolanta Sajkowska

Udział ojca w rozwoju syna powinien być ciągłym procesem, a nie przypadkowym zdarzeniem. Wojciech Eichelberger wskazuje cztery istotne fazy wzajemnych relacji:

- a. **„chłopięce przedszkole”**, czas wczesnego dzieciństwa, w którym ojciec wspiera syna fizycznie i emocjonalnie ucząc go jazdy na rowerze, pływania, grając z nim w piłkę, organizując mu pierwsze ryzykowne wyzwania i przygody, opowiadając męskie opowieści, to bardzo ważne aby ojciec był obecny w życiu syna w tej fazie, należącej do matki, ponieważ właśnie wtedy buduje zaufanie i szacunek do siebie, na którym oprze się, gdy przyjdzie czas dorastania syna
- b. **„postrzyżyny”** to czas, zbliżony do pierwszego opuszczenia domu przez syna czyli pójścia do „zerówki”, wiek od ok. szóstego roku życia, w którym chłopiec wychodzi spod opiekuńczych ramion matki, a jego ojciec przejmuje odpowiedzialność za jego dalsze wychowanie; to czas, w którym powinien nauczyć syna jak być odpowiedzialnym mężczyzną czyli przekazać mu jak stać się autonomicznym i niezależnym, ale też zdolnym do troski o innych, dbającym o losy bliskich, nauczyć go wielu umiejętności, a czasu jest niewiele, bo ten okres trwa do ok. 14 roku życia; ważne jest, by w tym czasie poświęcać chłopcu szczególnie wiele uwagi, pomimo zapracowania i zmęczenia, warto inwestować we wspólne zainteresowania, to czas wspólnych wypraw z synami, podczas których obaj sprawdzają się w trudnych warunkach, uczą się wzajemnej lojalności i zaufania, bez opiekuńczej mamy; synowie uczą się, że jej rola nie sprowadza się tylko do bycia w domu i dbania o mężczyzn, to bardzo ważna nauka na przyszłość
- c. **„strzała wystrzelona z łuku”** to okres 15 – 16 roku życia syna, czas kiedy zaczyna sprawiać problemy; jeśli był do tej pory pozbawiony opieki ojca sam szuka wzorców i autorytetów, popadając w ryzykowne sytuacje, nie chce już wsparcia ojca, który dotąd się nim nie interesował, a od matki separuje się, bo takie jest prawo rozwoju; jest bardzo zagubiony i samotny, nie jest już dzieckiem, potrzebuje naszego szacunku i zaufania do siebie, ale rzadko może na to liczyć, a my nie możemy go dalej wychowywać poprzez system kar i nakazów, bo to sprowokuje jedynie stan wojny, z której wyjdzie jako na zawsze pokonany, uległy, nie zdolny do samodzielnego radzenia sobie w życiu lub stracimy go, bo nie chce mieć już nic wspólnego z ojcem, który wcześniej nie poświęcał mu czasu, nie dawał wsparcia i miłości; jedyne co można robić to budować partnerstwo z synem, to ostatnia taka możliwość, potem syn bezpowrotnie odejdzie do swoich rówieśników, ale jego ojciec będzie mógł nadal na niego wpływać poprzez przykład własnego zachowania i postępowania
- d. **czas rozliczania** to okres zaczynający się od 15 – 16 roku życia syna; dotychczasowy lęk przed rodzicami nie działa już, syn rozlicza ojca z tego w jakim stopniu on sam trzyma się zasad, jakie wpajał mu; to jest też czas kiedy przekonujemy się, co zdołaliśmy synowi przekazać, na ile nasze wychowanie było

skuteczne, to czas tzw. „wyjmowania z szuflad wychowania”, już nie ma możliwości straszenia i „pohukiwania” czego to nie zrobimy mu czy co właśnie planujemy mu za karę zrobić; teraz aby zachować szacunek syna ojciec może jedynie szczerze i otwarcie z nim rozmawiać, niczego nie udając, nie tając, nie stwarzając pozorów, że jest nieomylny; to pozwala synowi przekonać się, że jest dla swojego ojca ważny; jedyna właściwa dalsza droga powinna polegać na wzajemnym wspieraniu się w byciu mężczyzną

Czego możemy oczekiwać od nastoletnich synów? Przede wszystkim częstego rozdrażnienia, impulsywności, nadmiernego wyczulenia na to jak jest traktowany, to między innymi wpływ testosteronu, którego poziom wzrasta w okresie dojrzewania osiemset razy. Przebywania w odosobnieniu w swoich pokojach, ze wszechobecną muzyką. Wiecznego niezadowolenia ze swojego wyglądu, oscylowania od zaniedbania do nadmiernego skupienia się na sobie. Niechęci do rozmów, otwierania się. Nadmiernego koncentrowania się na sobie, zapominania o obowiązkach.

A co nie jest normą rozwojową? Wszelkie zachowania autodestrukcyjne, takie jak używanie narkotyków i alkoholu, wagary, nawiązywanie związków seksualnych, konflikty z prawem, stosowanie jakichkolwiek form przemocy.

Co możesz robić razem z synem?

- Raz na trzy miesiące zabierać na bardzo atrakcyjny wypad, co nie musi oznaczać dużego wydatku, raczej przemyślaną, zgodną z potrzebami wieku i zainteresowaniami dziecka przygodę
- Wspólnie wykonujcie drobne domowe reperacje
- Od czasu do czasu wykonajcie razem posiłek, szczególnie cenny, gdy jest męskim „kucharzeniem” zakończonym ucztą dla mamy
- Czasem zabawcie się w modelarzy, ale pamiętajcie, aby nie skończyło się to samodzielną pracą ojca i ciągłym strofowaniem przez niego syna
- Stańcie się fotoreporterami rodziny, niech każdy ma dostęp do robienia zdjęć, a potem tworzenia albumu czy pokazu slajdów, być może powstaną dwa odmienne reportaże z tego samego zdarzenia
- Uprawiajcie razem sport, choćby grę w piłkę, tenisa stołowego czy badmintona, to dobry poligon doświadczalny, a przy okazji niewyczerpane źródło dobrego humoru
- Grajcie całą rodziną w gry planszowe czy karciane, a czasem weźcie do rąk dżojstiki gry telewizyjnej i oddajcie się szaleństwu
- Kupujcie wspólnie prezenty dla innych członków rodziny
- Oglądajcie wspólnie filmy, pozwalajcie sobie nawzajem na wyrażanie swoich poglądów
- Odkryjcie wspólne wycieczki rowerowe, weekendowe wypadki pod namiot
- A nade wszystko rozmawiajcie!

Zasady porozumiewania się z synem

- Nie zapominaj o jego dobrych cechach, mocnych stronach – przynajmniej raz dziennie znajdź powód, żeby go pochwalić
- Słuchaj tego co mówi Twój syn, poznawaj go
- Rozmawiaj, nie obwieszczaj, nie komunikuj

- Pamiętaj, że jesteś rodzicem, a nie kumplem swojego syna, on chce widzieć Ciebie jako mocniejszego od siebie czyli dającego oparcie
- Kiedy mówisz mu „nie” uczysz go radzić sobie z sytuacjami presji w zewnętrznym świecie
- Stosuj jasne kontrakty, pokazujące jasne zasady, oczekiwania, konsekwencje – to uczy dyscypliny, ułatwia decyzje
- Dbaj o spójność tego czego od niego wymagasz i tego co czynisz sama/sam
- Szukaj wspólnie rozwiązań

Rolą obojga rodziców będzie od najmłodszych lat syna uczenie go, jak rodzice wzajemnie wspierają się, okazują sobie miłość, budują swoje partnerstwo, jak rozwiązują konflikty i radzą sobie jako para z przeciwieństwami.

Artykuł powstał na podstawie:

W. Eichelberger, *Zdradzony przez ojca*. Wydawnictwo Do. Warszawa 1998

D. C. i M. S. Weston, *Co dzień mądrzejsz*. Wydawnictwo „Prószyński i spółka”. Warszawa 1998.

J. Mc Dowell, N. Wakefield, *Zadziwiający wpływ tatusia*. Oficyna wydawnicza Vocatio. Warszawa 1994

A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić do nastolatków, żeby chciały nas słuchać, słuchać, żeby z nami rozmawiały*. Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań 2006

Strefa nauczyciela

Jak pomóc uczniom którzy utracili energię do działania czyli kilka uwag o motywacji

Opracowała: Urszula Janota

Na początku trzeba wiedzieć czym jest motywacja. Słowo motywacja składa się z dwóch części: Motyw i Akcja. Aby podjąć działanie (akcję), trzeba mieć do tego odpowiednie motywy.

Łaciński źródłosłów motywacji to *movere*, co oznacza wprawiać w ruch, popychać. Można obrazowo przedstawić motywację jako paliwo, które pozwala samochodowi jechać. Tym samochodem jest każdy z nas. Aby działać, czyli wykonywać jakąś czynność, musimy mieć odpowiednią ilość motywacji. Podobnie jak z paliwem i drogą, im dłuższa – tym więcej i dłużej potrzebujemy trzymać motywację na odpowiednim poziomie. Jeśli poziom motywacji spadnie, zniechęcimy się do działania (tak jak samochód, który bez paliwa stanie).

Możemy zaproponować sprawdzenie poziomu własnej motywacji.

KWESTIONARIUSZ DO MIERZENIA MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ*

ŹRÓDŁO :M. Widerszal - Bazyl, Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć,
„Przegląd Psychologiczny”1978, t.XXI, NR 2, s. 363-366

Po przeczytaniu każdego zdania wybierz jego dokończenie tak, aby najbardziej trafnie odpowiadało Twoim cechom, upodobaniom, przekonaniom, zainteresowaniom.

Każdej wypowiedzi może towarzyszyć tylko jedna odpowiedź. Proszę, zaznacz ją.

1.Najbardziej interesują mnie problemy, co do których istnieje opinia, że prawdopodobieństwo znalezienia optymalnego rozwiązania jest:

- a) duże,
- b) dość duże,
- c) minimalne.

2.Wolę brać udział w konkursie, w którym przewidziane są:

- a) niewielkie nagrody, ale perspektywa otrzymania ewentualnej nagrody jest bliska w czasie,
- b) wysokie nagrody, ale perspektywa otrzymania ewentualnej nagrody jest odległa w czasie.

3.Gdy chcę osiągnąć jakiś cel, który uważam za łatwy do osiągnięcia, ale w trakcie dążenia do niego odnoszę niepowodzenia, wówczas moje zaangażowanie w osiągnięcie tego celu:

- a) wzrasta,
- b) maleje,
- c) utrzymuje się na tym samym poziomie.

4.Gdy realizowanie moich osobistych celów staje się sprzeczne z interesami bliskich mi ludzi, wówczas:

- a) zawsze rezygnuję z realizacji moich własnych celów,
- b) przeważnie rezygnuję,
- c) w połowie wypadków rezygnuję,
- d) dość rzadko rezygnuję,
- e) nigdy nie rezygnuję.

5.Gdy z różnych względów muszę zrezygnować ze swoich planów, wówczas pamiętam o nich:

- a) bardzo długo,
- b) długo,
- c) przez pewien czas,
- d) krótko,

- e) bardzo krótko.
6. Uważam się za osobę:
- a) bardzo ambitną,
 - b) ambitną,
 - c) przeciętnie ambitną,
 - d) mało ambitną,
 - e) raczej nieambitną.
7. Czas dłuży mi się:
- a) bardzo rzadko,
 - b) rzadko,
 - c) czasami,
 - d) bardzo często.
8. Gdy stoi przede mną jakieś nowe zadanie, to niepokój (często nieuzasadniony), że nie wykonam go tak, jakby należało, towarzyszy mi:
- a) bardzo często,
 - b) często,
 - c) czasami,
 - d) rzadko,
 - e) nigdy.
9. Każde przedsięwzięcie, do którego przywiązuję większą wagę:
- a) planuję na długo przed jego realizacją,
 - b) zwykle planuję na pewien czas naprzód,
 - c) w ogóle nie planuję, a od razu przystępuję do „rzeczy”.
10. Wolałbym pracować dla zleceniodawcy, który:
- a) zawsze daje przeciętnie ciekawe zlecenia,
 - b) czasem daje zlecenia wyjątkowo ciekawe, ale czasem wyraźnie nudne,
 - c) wszystko mi jedno.
11. Wolę pracować z ludźmi, którzy:
- a) w taki sam sposób podchodzą do zagadnień zawodowych jak ja,
 - b) różnią się w pewnym stopniu w podejściu do zagadnień zawodowych,
 - c) mają zupełnie inne podejście.
12. O niepowodzeniach:
- a) zapominam łatwo,
 - b) zapominam dość łatwo,
 - c) pamiętam pewien czas,
 - d) dość długo pamiętam,
 - e) bardzo długo pamiętam.
13. Gdy mi się coś nie wiedzie, wówczas:
- a) bardzo łatwo rezygnuję,
 - b) łatwo rezygnuję,
 - c) czasem rezygnuję,
 - d) trudno rezygnuję,
 - e) nigdy nie rezygnuję.
14. Lubię realizować cele:
- a) długodystansowe,
 - b) średniodystansowe,
 - c) krótkodystansowe.
15. Wymagania, jakie sobie stawiam, są:
- a) bardzo wysokie,
 - b) wysokie,
 - c) przeciętne,
 - d) raczej niskie,

- e) niskie.
16. Sprawy, do których przywiązuję wagę, ale w danym momencie uważam za żmudne, odkładam na później i biorę się do przyjemniejszych zajęć:
- a) bardzo często,
 - b) często,
 - c) od czasu do czasu,
 - d) rzadko,
 - e) bardzo rzadko.
17. To, do czego dążę:
- a) zawsze mi się udaje prędzej czy później osiągnąć,
 - b) przeważnie udaje mi się osiągnąć,
 - c) od czasu do czasu udaje mi się osiągnąć,
 - d) często nie udaje mi się osiągnąć (czasem z przyczyn zewnętrznych),
 - e) mam wyraźnego pecha w realizowaniu własnych dążeń.
18. O swojej przyszłości myślę:
- a) bardzo często,
 - b) często,
 - c) od czasu do czasu,
 - d) rzadko,
 - e) bardzo rzadko.
19. Powracam do realizacji planów, których dawniej nie mogły zrealizować:
- a) bardzo rzadko,
 - b) rzadko,
 - c) czasami,
 - d) często,
 - e) bardzo często.
20. Na „ekstra” przyjemności:
- a) zwykle nie mam czasu,
 - b) często nie mam czasu,
 - c) czasami mam zbyt mało czasu,
 - d) zazwyczaj mam dostatecznie dużo czasu,
 - e) zawsze mam dość czasu.

Klucz do obliczania wyników

- | | | |
|--|---|---|
| 1. a – 1 pkt.
b – 5
c – 1 | 8. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 | 15. a – 5 d – 2
b – 4 e – 1
c – 3 |
| 2. a – 1 pkt.
b – 5 | 9. a – 5
b – 3
c – 1 | 16. a – 1 d – 1
b – 5 e – 1
c – 3 |
| 3. a – 5 pkt.
b – 1
c – 3 | 10. a – 1
b – 5
c – 3 | 17. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 |
| 4. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 | 11. a – 1
b – 3
c – 5 | 18. a – 5 d – 2
b – 4 e – 1
c – 3 |
| 5. a – 5 d – 2
b – 4
c – 3 | 12. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 | 19. a – 5 d – 2
b – 4 e – 1
c – 3 |
| 6. a – 5 d – 2
b – 4 e – 1
c – 3 | 13. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 | 20. a – 1 d – 4
b – 2 e – 5
c – 3 |
| 7. a – 5 d – 2 | | |

b – 4 e – 1
c – 3

14. a – 5
b – 3
c – 1

Analiza ćwiczenia

Maksymalna liczba punktów: 100

Suma uzyskanych punktów:

$$\text{Współczynnik motywacji} = \frac{\text{suma uzyskanych punktów}}{100} \times 100 \%$$

Twój współczynnik motywacji =

Analiza wyników

Jeżeli współczynnik motywacji oscyluje wokół 50 % oznacza to, że sam nie wiesz, czego chcesz. Z jednej strony - drzemie w Tobie żądza sukcesu, z drugiej boisz się podjąć ryzyka jego osiągnięcia. Tyle w Tobie motywacji do osiągnięć, ile motywacji unikania niepowodzeń.

Im bliższy 100% współczynnik motywacji, tym silniejsza jest w Tobie motywacja do osiągnięć. Im mniejszy od 50%, tym bardziej przeważa motywacja do unikania niepowodzeń.

Co poradzić osobie która ma problemy z motywowaniem się? Oto przykłady sposobów na wzbudzenie motywacji:

1. Namów swoją podświadomość do działania, przekonaj siebie, że to co chcesz zrobić jest interesujące, użyteczne, myśl o korzyściach jakie osiągniesz. Staraj się mocno uwierzyć że to co chcesz osiągnąć jest możliwe. Czasem jedyną przeszkodą na twojej drodze jest wiara czy możesz coś osiągnąć czy nie.
2. Po prostu zrób to. Odkładanie na później przeszkadza motywacji. Przestań odkładać i przystępuj od razu do działania.
3. Zrób plan i zaznacz mniejsze „kroki” które będą cię prowadzić do celu. Kolejne ukończone etapy odhacz.
4. Nagradzaj się! Wyznacz sobie nagrodę co dostaniesz lub zrobisz za wykonanie swojej pracy.
5. Zrób z tego nawyk. Naukowcy udowodnili że po 21 dniach powtarzania jakiejś czynności staje się ona nawykiem.
6. Znajdź swój rodzaj muzyki, który będzie cię motywował do działania.
7. Myśl pozytywnie, prowadź pozytywny dialog wewnętrzny – nie myśl nie chce mi się, ojej znów trzeba wstać, znów do tej szkoły, ciągle to samo. Zmień to na – zrób to, uda się, jestem dobry/a, jestem wspaniały/a. Powtarzaj to b. często, po kilkanaście razy w ciągu dnia.
8. Trudne dla ciebie zadania do wykonania staraj się przeramować, nadać im inne znaczenie – np. mycie naczyń – możesz wyobrazić sobie że czyścisz porcelanę, którą sprzedasz za 100 tys. zł.
9. Mów o swoich planach, marzeniach, zamierzeniach innym – w ten sposób będziesz się czuł bardziej zdopingowany do realizacji planów bo zobowiązałeś się przed wieloma osobami, dodatkowo ktoś może chcieć ci pomóc w realizacji twoich marzeń.

10. Zwiększ swoją energię – wykonuj ćwiczenia fizyczne, wysypiaj się, zacznij odżywiać się zdrowo, unikaj złych negatywnych emocji, złości i stresu – największych zabójców energii.

A jak motywować się do nauki? Można wykorzystać jakiś sposób omówiony wyżej, ale w prawidłowym motywowaniu się do nauki ważna jest też właściwa organizacja.

1. Zacznij od zadania łatwego, to dobra rozgrzewka, która pozytywnie zmotywuje cię do dalszych działań, następnie zadania najtrudniejsze, na końcu łatwe.
2. Spróbuj angażować wszystkie zmysły – wzrokowy, słuchowy i manualny.
3. W trakcie odrabiania zadań rób sobie krótkie przerwy, co 1 – 1,5 godz. dłuższą.
4. Wyznacz sobie stałą porę odrabiania zadań i koniecznie rozpocznij pracę o tej godzinie.
5. Unikaj podobieństwa przerabianych przedmiotów, odrabiaj na przemian zadania pisemne i ustne.
6. Ucząc się przez zrozumienie rób to tak długo aż zrozumiesz, jeżeli nie potrafisz pytaj nauczycieli, rodziców, itd.
7. Ucząc się mechanicznie powtarzaj krócej ale regularnie np. przez kolejne dni 15 minut.
8. Sporządź codziennie krótki plan. Zakończone czynności skreślaj.
9. Wyłącz muzykę, gdyż jej słuchanie zakłóca pamięć i zdolność logicznego myślenia.
10. Napisz na dużym arkuszu papieru to czego nie potrafisz zapamiętać. Powieś plakat w miejscu, gdzie często go widzisz.

O WSPIERANIU MŁODZIEŻY W KSZTAŁTOWANIU UMIEJĘTNOŚCI PODEJMOWANIA DECYZJI ZAWODOWYCH I ŻYCIOWYCH

Opracowała: Magdalena Plich

„*Twój los kształtuje się w momentach podejmowania decyzji*”
A. Robbins

Wybór zawodu jest to ciąg decyzji, który zaczyna się we wczesnym dzieciństwie i trwa przez całe życie. Wybory edukacyjne wpływają na wybory zawodowe i rzutują na zaistnienie na rynku pracy w przyszłości. Wielu młodych ludzi potrzebuje informacji i porad, które pomogą im odpowiedzieć na pytanie „*Co robić w życiu?*”. Świat zewnętrzny stawia przed nieświadomym jeszcze uczniem coraz większe wymagania, trudniejsze zadania, wymaga samodzielności w działaniu i podejmowaniu decyzji, na co młody dojrzewający człowiek nie jest często przygotowany. Okres ten jest przełomowy z różnych względów – zmiany fizyczne, dojrzewanie płciowe i psychiczne, a często także kryzys dotyczący zachwianej równowagi psychicznej, poczucie zagubienia i osamotnienia. Przeżywa także pierwsze miłości, będące czasem przyczyną bolesnych przeżyć. Często są sytuacje utraty wiary w siebie, niepowodzenia rodzinne, szkolne czy wreszcie towarzyskie. Charakterystyczne dla tego wieku są również takie cechy, jak niestałość poglądów i postaw, brak zrównoważenia i umiaru oraz idealizowanie otaczającego świata. Młody człowiek zaczynający myśleć i działać samodzielnie, musi się nauczyć dostosowywać do wielu sytuacji społecznych, które nie do końca mu odpowiadają. Dlatego też często sprzeciwia się i buntuje, a żeby mu pomóc warto by dorośli okazali **zainteresowanie ich problemami i wsparcie**. Wsparcie to powinno mieć charakter procesu wychowawczego, a w zakresie umiejętności podjęcia decyzji o przyszłym zawodzie powinno być nastawione na poznawanie własnych zainteresowań i zdolności zawodowych, własnych predyspozycji, **informowanie o drogach kształcenia oraz o zawodach**. Często jednak z powodu braku takiej pomocy czy w ramach buntu uczniowie wybierając szkołę na kolejnym etapie kształcenia kierują się tym, że będą mieli blisko albo tym, że najlepsza koleżanka czy kolega również wybiera tą szkołę, czy że dokonają wyboru na przekór rodzicom.

Rozmawiając z młodzieżą należy mieć na uwadze to, że ludzie różnią się między sobą sposobem podejmowania decyzji. To jak podchodzą do stojących przed nimi wyborów, jak i na ile wdrażają je w życie zależy m.in. od tego jaki typ osobowości reprezentują, jaki mają temperament, jak postrzegają swoje dotychczasowe doświadczenia. Dlatego warto **uświadomić młodzieży i wyrabiać w nich cechy, które sprzyjają sprawnemu podejmowaniu decyzji**, a są to między innymi:

- elastyczność,
- samodzielność,
- gotowość do podejmowania ryzyka,
- umiejętność wykorzystywania własnych emocji,
- konsekwencja w działaniu.

Elastyczność pozwala na dostosowanie podejmowanych decyzji i działań do zmian następujących w nas samych jak i tych w otoczeniu zewnętrznym. Osoby posiadające tę cechę wykazują zainteresowanie tym co dzieje się w świecie, są otwarte na nowe trendy i zjawiska. Nie trzymają się sztywno wyuczonych lub wcześniej sprawdzonych wzorców

zachowań, jeśli przestają być efektywne. W swoich decyzjach uwzględnia zarówno własne predyspozycje, jak i wymagania rynku pracy.

Osoby samodzielne podejmują decyzje wynikające z ich indywidualnych przekonań, wartości i potrzeb. Nie szukają bezustannie akceptacji, aprobaty i potwierdzenia decyzji u innych. Tacy ludzie sami biorą odpowiedzialność za swoje decyzje i działania, nie obarczają innych odpowiedzialnością za swoje życie. W procesie podejmowania decyzji i realizacji zadania są świadomi swojej mocy sprawczej, potrafią czerpać ze swoich zasobów oraz wykorzystywać swoje umiejętności i wiedzę.

Gotowość do podejmowania ryzyka łączy się z umiejętnością radzenia sobie w sytuacjach nowych i niepewnych, w których efekt rozpoczętych działań nie jest do końca znany.

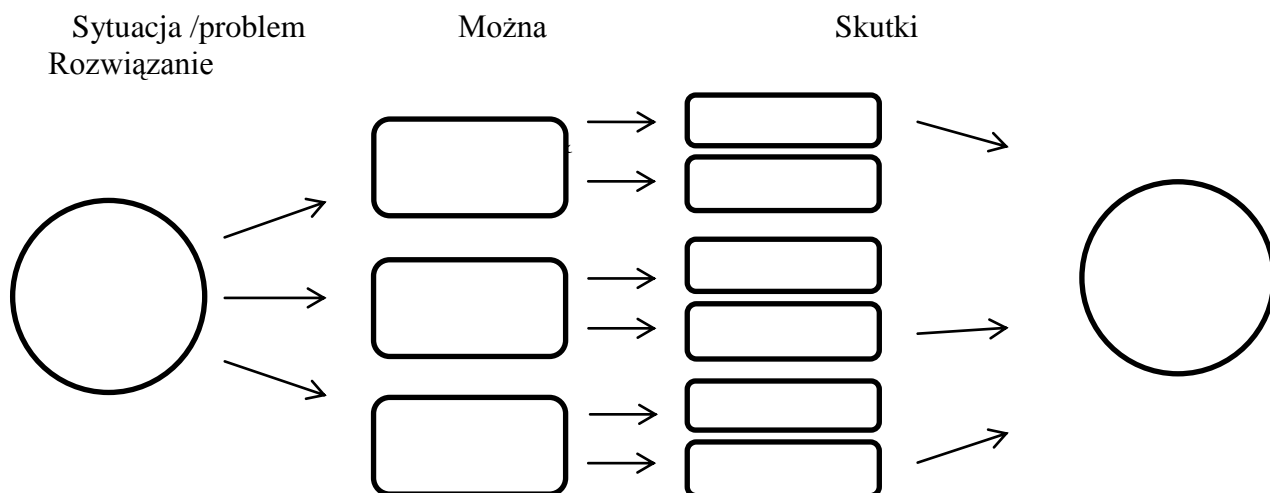
Wykorzystywanie emocji w procesie podejmowania decyzji polega na uświadamianiu sobie i odczytywaniu własnych emocji, jakie się pojawiają w danej sytuacji. Mając świadomość przeżywanych emocji można lepiej i pełniej rozumieć uwarunkowania dokonywanych wyborów i podejmowanych w ich wyniku działań.

Konsekwencja w działaniu polega zaś na podtrzymywaniu w sobie motywacji do zrealizowania celów zgodnie z podjętą decyzją. Osoby konsekwentne w działaniu wykazują silną wolę i wytrwałość w dążeniu do swoich celów zawodowych.

Podejmowanie decyzji to *proces* polegający na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu. Przed rozpoczęciem procesu podejmowania decyzji należy **pomóc młodemu człowiekowi w podjęciu następujących kroków:**

1. Zastanowić się, pomyśleć zanim podejmie jakieś działania.
2. Odpowiedzieć na pytania: „na czym polega mój problem?”, „co czuję?”.
3. Wyznaczyć sobie pozytywny cel.
4. Pomyśleć o różnych rozwiązaniach.
5. Pomyśleć o konsekwencjach.
6. Przystąpić do działania według najlepszego planu.

Pomocnym w analizie sytuacji i podjęciu najlepszej w danym momencie decyzji, może okazać się następujący schemat:



Przy udzielaniu pomocy w podejmowaniu decyzji zawodowej, jak i życiowej przed rozpoczęciem tego procesu należy jeszcze pamiętać o spełnieniu poniższych warunków:

- muszą istnieć co najmniej dwa rozwiązania - w przeciwnym razie nie ma możliwości podejmowania wyboru;
- propozycje rozwiązań muszą być ważne dla osoby podejmującej decyzję- jeżeli są nieistotne, nie ma z czego wybierać;

- rozwiązania muszą różnić się atrakcyjnością i stopniem zaspokajania potrzeb- jeżeli wszystkie byłyby jednakowo pożądane i efektywne, nie trzeba byłoby wybierać.

Podsumowując warto zatem podkreślić, że wspólną rolą oraz zadaniem rodziców, nauczycieli, psychologów i doradców zawodowych jest udzielanie młodzieży jak najszerszej informacji edukacyjno-zawodowej, wprowadzanie w tę problematykę od najwcześniejszych lat i wspieranie w podejmowaniu trudnych i ważnych wyborów życiowych. Istotne jest także uświadamianie młodym ludziom jakie mogą być konsekwencje ich działań, a także wyrabianie w nich cech sprzyjających podejmowaniu decyzji. Nie pozostawiamy uczniów samych z podjęciem tak trudnych wyborów, bo decyzje podejmowane przez nich w bardzo młodym wieku rzutują na ich przyszłość, od której przecież tak wiele zależy.

Wielokulturowość w polskiej szkole

Opracowała: Elżbieta Wystep-Kolago

Jednym ze współczesnych znaków czasów jest zjawisko wielokulturowości, czyli współistnienia odmiennych wartości, tradycji i kultur w ramach jednego państwa. Na całość krajobrazu wielokulturowości naszego kraju składają się mniejszości narodowe i etniczne, zamieszkujące tereny obecnego państwa polskiego od wielu pokoleń, ale także uchodźcy, repatrianci i imigranci – związani z tą ziemią zaledwie od kilku lat.

Po wejściu Polski do Unii Europejskiej coraz więcej obcokrajowców przybywa do naszego kraju i tu się osiedla na dłuższy lub krótszy czas. Zauważamy ich na co dzień na ulicach miast, w sklepach i urzędach. Coraz więcej mamy okazji do kontaktów społecznych z osobami odmiennymi kulturowo. Dzieci obcokrajowców coraz częściej stają się uczniami polskich szkół. W klasach pojawiają się dzieci mówiące innymi językami, wyznające inną religię, obchodzące inne święta. Praca z uczniami pochodzącymi spoza Polski stawia przed szkołą i nauczycielami nowe zadania, ponieważ wymaga zrozumienia specyfiki funkcjonowania takich osób. Ważne, by nauczyciele potrafili dostosować treści i metody pracy dydaktyczno-wychowawczej do potrzeb uczniów i ich rodziców oraz by szkoła stała się środowiskiem przyjaznym uczniom odmiennym kulturowo.

Odmienność kulturowa przejawiać się będzie nie tylko różnym językiem, odmiennym sposobem ubierania się czy odmienną kuchnią, ale także różnicami w zakresie wyznawanych norm, cenionych wartości i prezentowanych zachowań. Ważne, by z otwartością postrzegać odmienność związaną z inną kulturą, zrywać ze stereotypami, lękami i uprzedzeniami. A także kształtować postawę szacunku dla człowieka i jego kultury, nawet jeżeli jest bardzo odmienna od tej w której my żyjemy. Inny, nie znaczy gorszy, ale żeby móc tak powiedzieć koniecznie trzeba poznać tę inność. Pozwoli to uniknąć wielu błędów, nieporozumień i niejednokrotnie krzywdzących ocen.

Dzieci cudzoziemców w polskich szkołach jest ok. 3500. Znakomita większość uczęszcza do szkół zlokalizowanych w dużych miastach (42% uczy się w województwie mazowieckim). Są to głównie uczniowie pochodzący z Wietnamu, Ukrainy, Czeczenii, Wielkiej Brytanii, Armenii, Federacji Rosyjskiej, Niemiec i Białorusi. Oprócz odmienności kulturowej borykają się często z barierą językową.

Większą grupę stanowią w polskich szkołach dzieci mniejszości narodowych i etnicznych.

Mniejszość narodowa to grupa obywateli polskich o odrębnym pochodzeniu, która tradycyjnie zamieszkuje na terytorium Polski, ale pozostaje w mniejszości w stosunku do ludności o pochodzeniu polskim. Członkowie mniejszości narodowych dążą do zachowania swojego języka, obyczajów, tradycji, kultury, religii i świadomości narodowej.

W Polsce żyje obecnie 9 mniejszości narodowych: niemiecka, czeska, słowacka, ukraińska, białoruska, litewska, żydowska, ormiańska i rosyjska.

W Polsce wyróżnia się także mniejszości etniczne, które charakteryzują się wszystkimi cechami mniejszości narodowej, ale jako grupa etniczna nie posiada własnego państwa i kraju rodzimego. Są to tzw. mniejszości bezpaństwowe. W Polsce mniejszościami etnicznymi są Romowie, Tatarzy, Łemkowie i Karaimi.

Od chwili przystąpienia Polski do Konwencji genewskiej o uchodźcach z 1951 r., czyli od roku 1991, Polska przyjmuje uchodźców. Są to osoby przebywająca poza granicami własnego kraju z powodu obaw przed prześladowaniem ze względu na swoją rasę, religię, narodowość, przynależność do danej grupy społecznej lub z powodu przekonań politycznych.

Inną grupę stanowią imigranci, czyli osoby, które przybywają do innego kraju w celu osiedlenia się lub długotrwałego pobytu. Najczęstszą motywacją jest poszukiwanie lepszego życia, osiągnięcie korzyści ekonomicznych lub studiowanie. Mozaiki dopełniają repatrianci, czyli osoby o polskich korzeniach, które postanowiły wrócić do Polski z jednego z krajów byłego Związku Radzieckiego.

W niniejszym artykule scharakteryzuję bliżej mniejszość etniczną romską - od wieków zamieszkującą ziemie polskie.

MNIEJSZOŚĆ ROMSKA

Liczbę Romów w Polsce szacuje się na ok. 20 do 25 tys., choć nie są to dane precyzyjne. Na świecie żyje prawdopodobnie ok. 12 mln Romów.

Większość polskich Romów mieszka w dużych miastach: w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu, Łodzi i Gdańsku. Część mieszka także na terenach górskich województwa małopolskiego między Nowym Targiem a Nowym Sączem.

Romowie, mimo swojego wewnętrznego zróżnicowania, mają wspólne pochodzenie - wywodzą się z Półwyspu Indyjskiego, który najprawdopodobniej opuścili w początkach X wieku.

Cyganie dotarli do Europy około XIV wieku. Mimo, że już w średniowieczu podjęto próby przymusowego osiedlenia Cyganów, dopiero w drugiej połowie XX wieku większość z nich zaprzestała wędrówki. W Polsce przyczyniła się do tego restrykcyjna polityka władz m.in. uchwała o pomocy państwa przy przechodzeniu ludności cygańskiej na osiadły tryb życia z 1952r.

Trudno opisać rzetelnie tę grupę, ze względu na wewnętrzne zróżnicowanie (Cyganie zamieszkujący w Polsce dzielą się na 5 głównych grup, m.in. Lowarzy, Polska Roma, Bergitka Roma, a dodatkowo grupy te podzielone są na klany i rodziny) oraz na brak badań dotyczących wymiarów kulturowych Romów. Ogólna charakterystyka będzie pewnym uogólnieniem. Warto jednak podjąć trud zapoznania się z tą kulturą, zrozumienia jej członków zwłaszcza sytuacji dzieci Romskich uczących się w naszych szkołach.

W kulturze romskiej nastawienia do czasu jest raczej polichromiczne – tzn. nie wykazują oni przywiązania do planów, terminów, harmonogramów i umówionych na czas spotkań. W związku z tym nie postrzegają spraw i wydarzeń w dłuższej perspektywie, nie widzą konieczności planowania, raczej nastawieni są do życia spontanicznie. Może to być odbierane przez nauczycieli lub obserwatorów ich życia jako nieodpowiedzialne. Romowie jednak nie skupiają się na przyszłości, nie inwestują w nią, dbają raczej o swoją odmienną kulturę i wierność tradycji.

Romowie mają specyficzny sposób porozumiewania się – o wielu sprawach mówią nie wprost, w sposób zawoalowany, istnieje wiele tematów tabu, o których nie rozmawia się, zwłaszcza z „gadziemi” (czyli nie-Romami). Dbą o swój wizerunek, czasem nawet zniekształca rzeczywistość – co może być odbierane przez Polaków jako oszukiwanie. Charakterystyczny dla kultury romskiej jest silny kolektywizm – o sprawach jednostki decyduje starszyzna lub obowiązujące w rodzinie zwyczaje. Na plan pierwszy wysuwają się potrzeby grupy, rodziny, klanu – indywidualne potrzeby pozostają na dalszym planie. Członkowie grupy zachowują się z reguły konformistycznie, a grupa nie toleruje zachowań odmiennych od tych respektowanych przez wszystkich. Bardzo duże znaczenie ma starszyzna rodu – otaczana jest szacunkiem, ma także władzę podejmowania decyzji, także tych dotyczących poszczególnych osób.

Kultura romska jest silnie zhierarchizowana – każdy Rom zna swoje miejsce w społeczności. Ogólnie starsi cieszą się większym szacunkiem niż młodszy, a mężczyźni mają lepszy status niż kobiety. Chłopiec staje się bardzo szybko mężczyzną i w wieku 16 lat jest traktowany jak dorosły. Nawet matka zaczyna go wtedy traktować z respektem należnym mężczyźnie.

Świat kobiet od mężczyzn jest bardzo oddalony i ich granice są nieprzekraczalne – grozi to bowiem skalaniem. Niektóre zadania mogą wykonywać tylko mężczyźni, inne tylko kobiety.

Romowie są żywiołowi, ekspresyjni, spontaniczni, łatwo i chętnie okazują emocje, rozmawiają głośno i żywo gestykują. Dotyczy to jednak ich wewnętrznych spotkań i to z wyraźnym podziałem na sferę męską i żeńską. Niechętnie natomiast wyrażają siebie na zewnątrz, nie dzielą się wtedy prawdziwymi uczuciami, raczej dbają przed „gadziemi” o własny wizerunek.

Wierność tradycji powoduje, że młodzież stojąca przed wyborem zawodu ma ograniczony wachlarz możliwości. Z reguły Romowie wykonują zawody z trzech kategorii – rzemiosła, handlu i rozrywki. Zamiłowanie do tańca i muzyki pozwala im zarabiać pracą w orkiestrach lub zespołach uświetniających rodzinne uroczystości lub grą na ulicach. Rzemieślnicy romscy zajmują się wyrobem naczyń, narzędzi, mebli, usługami kowalskimi czy ślusarskimi. Romowie chętnie zajmują się też handlem – sprzedają tego, co wyprodukowali mężczyźni lub innych towarów. Najczęściej jest to handel bazarowy lub sprzedaż bezpośrednia w domach.

Romowie niechętnie wchodzi w związki z nie-Romami. Pomimo wielowiekowego zamieszkiwania na ziemiach polskich dbają o odrębność swojej kultury i tożsamości, nie dążą do integracji. Około 30 % romskich dzieci nie uczęszcza do szkoły. Problem ten wynika nie tylko z nieufnością Romów wobec polskiego systemu edukacji, ale także z barier społecznych, które muszą pokonać wchodząc w grupę dla nich odmienną kulturowo. W Polsce nadal funkcjonuje wiele negatywnych stereotypów i uprzedzeń wobec Romów utrudniających zarówno Polakom jak i Romom wzajemne współistnienie. Istnieje więc duża potrzeba pracy, by polska szkoła stała się bardziej przyjazna dla odmiennych kulturowo.

Artykuł powstał na podstawie materiałów z kursu *Wielokulturowość w poradnictwie zawodowym* KOWEZIU 2012