

styczeń
luty
2020

1

MAM DZIECKO W SZKOLE

bezpłatny magazyn
dla rodziców i nauczycieli
o wspólnych sprawach i problemach

W NUMERZE:

Bilans str. 4-5

Wypalenie u dzieci str. 6-8

Uziemienie w naszym
życiu codziennym str. 11

Mini scenariusz lekcji str. 12

Każdy ma swoją opowieść
str. 13

W szkole wcale nie chodzi
o szkołę str. 14

Polecane lektury str. 16



RÓBMY
WSPÓLNIE
TO CO NAM
NIE MIEŚCI SIĘ
W GŁOWACH
INACZEJ
RZECZY WAŻNE
NIGDY SIĘ
NIE WYDARZĄ

Od redakcji:



Prawdopodobnie jako pierwsi w Polsce w szkole w Radowie Małym realizujemy programy na rzecz DOBROSTANU i wsparcia wychowawczego w przedszkolu i szkole.

Lawinowo narastające problemy uczniów oraz to jak bardzo nauczyciele i rodzice są samotni i często bezradni wobec takiego stanu rzeczy - sprowokowało mnie do myślenia o systemie wsparcia i profilaktyki zdrowia psychofizycznego, do znalezienia przestrzeni na otwartość i komunikowanie potrzeb wszystkich członków naszej szkolnej społeczności.

Działanie programów jest dowodem, że w obecnym systemie edukacji możemy sobie w szkole pomagać i że DOBROSTAN przekłada się na wszystkie sfery pracy i jakość naszego życia!

Opis tego, jak u nas dążymy do szczęścia, pozwoli Wam wyobrazić sobie, jak to zrobić u siebie.

To dobry moment – a może ostatni dzwonek – żebyśmy zaczęli myśleć o wsparciu, jak o czymś, co jest normą i wszystkim nam się po prostu należy!

Ewa Radanowicz

Kondycja psychofizyczna współczesnych dzieci i młodzieży słabnie...

Pokazują to wyniki badań przesiewowych, dane medyczne, potwierdzają nauczyciele wychowania fizycznego.

Wzrasta liczba dzieci z chorobami, które dotyczyły ludzi dorosłych, np. cukrzyca, depresja, chroniczne zmęczenie, a nawet tzw. wypalenie.

Nie ma jednego powodu wywołującego taki stan rzeczy – raczej składa się na to wiele czynników, które są znakiem naszych czasów i typowego stylu życia: siedzący tryb życia, zadaniowość, niska wartość odżywcza pożywienia, przeładowanie sensoryczne, smogi (w tym świetlny i zanieczyszczenie powietrza).

Analizując dane dotyczące kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży, można z całą pewnością stwierdzić, że aktualnie w szkole na plan pierwszy wysuwa się potrzeba wspólnego działania całej kadry szkoły, a zwłaszcza nauczycieli wychowania fizycznego i psychologów szkolnych.

Ci pierwsi w roli koordynatorów zdrowia i edukacji zdrowotnej, ci drudzy – w roli koordynatorów zdrowia psychicznego.

Małgorzata Taraszkiewicz



ZDROWIE PSYCHICZNE

Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, chroniony przez państwo z mocy prawa (art. 23 Kodeksu Cywilnego).

Zdrowie psychiczne to dynamiczny proces podlegający rozwojowi oraz zmianom w ciągu życia, odzwierciedlający dążenie do równowagi pomiędzy zasobami człowieka, a wpływami środowiska.

Równowaga ta zależy od wielu czynników psychologicznych, biologicznych, społecznych, wartości kulturowych i innych.

Zdrowie psychiczne warunkuje realizację potrzeb, celów i zadań życiowych.

Zdrowie psychiczne to zdolność do optymalnego rozwoju, zdolność samorealizacji i autokreacji, to poczucie bycia podmiotem własnego życia.

Pojęcie zdrowia psychicznego wykracza poza brak choroby psychicznej.

Diagnozowanie zdrowia psychicznego dokonuje się poprzez ocenę:

- stosunku człowieka do rzeczywistości, do świata,
- stosunku człowieka do samego siebie,
- stosunku człowieka do społeczeństwa,
- poziomu moralnego (respektowanie fundamentalnych wartości i norm kultury).

W każdym bilansie zdrowie jest najważniejsze i jest priorytetem przed wszystkimi innymi wartościami. Szkoła jako placówka edukacji narodowej musi zareagować na fakty! Z każdym rokiem w Polsce rośnie liczba osób, u których diagnozowane są problemy natury psychicznej.

Najczęstsze zaburzenia to:

- zaburzenia lękowe, które dotyczą ok. 20 proc. dzieci i młodzieży, stosunkowo częściej występuje u dziewcząt/kobiet,
- zaburzenie nastroju i depresja – na kliniczną depresję cierpi ok. 1 proc. dzieci w wieku od 2 do 3 lat, 2 proc. dzieci w wieku 6-12 lat i około 20 proc. nastolatków; obniżenie nastroju obserwuje się u co 8 dziecka; u młodzieży – w wieku od 15 do 19 lat – wzrasta liczba prób samobójczych i samobójstw,
- anoreksja, bulimia, ortoreksja – wzrasta liczba dzieci z zaburzeniami odżywiania, (zwłaszcza wśród dziewcząt po 12 roku życia), zaburzenia nietypowe czy niepełnoobjawowe mogą dotyczyć nawet 40 proc. młodych osób,
- nałogi i uzależnienia: alkohol, nikotyna, komputery, telefony, gry (Prometriq, 2017).

bilans

Wzrasta liczba dzieci z zakłóceniami i zaburzeniami rozwoju:

- objawy zakłóceń Integracji Sensorycznej (SI) obserwuje się u co 6 dziecka.
- różne formy dysleksji rozwojowej (dysleksja, dysortografia, dysgrafia, dyskalkulia, dyspraksja) diagnozowane są u ok. 10-15% dzieci (Cybulska R. i inni, 2017)
- ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi dotyczy ok. 8 procent dzieci (Prometriq, 2017).
- wzrasta liczba dzieci z zespołem Aspergera, który ostatnio nie jest traktowany jako choroba, ale jako odmienny wzorzec budowania relacji z otoczeniem;
- siedmioro dzieci na tysiąc cierpi na mutyzm wybiórczy, a zaburzenie to jest często mylone z autyzmem lub zespołem Aspergera.
- zaburzenia zachowania i zaburzenia opozycyjno-buntownicze występują u ok. 10% dzieci i nastolatków,
- zaburzenia mowy dotyczą ok. 30% dzieci,
- wiele osób przejawia nadwrażliwość emocjonalną, a 15-20% cechuje tzw. wysoka wrażliwość HSP – Highly Sensitive People, mylona w praktyce ze spectrum autyzmu wysokofunkcyjnego (Aron E., 2018).
- coraz głośniej mówi się też o zjawisku wypalenia u dzieci, które diagnozuje się już u około 5-8% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym (Schulte-Markwort M., 2018.; (Prometriq, 2017).
- styl życia kształtowany w domu i szkole (dżungla sensoryczna, świat przeładowany stymulacją, zadanioholizm, tzw. przeeksplatacja fizyczne) uruchamia mechanizmy sprzyjające pojawianiu się depresji i zespołu wypalenia. W efekcie przeładowania dzieci zaczynają przejawiać objawy, które występują u dorosłych: chroniczne zmęczenie (które utrzymuje się minimum 6 miesięcy i nie ustępuje po odpoczynku), utrata apetytu, problemy ze snem lub bezsenność, różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, niecierpliwość i wybuchy irytacji, utrata zainteresowań, poczucie braku siły, obniżenie nastroju i stany depresyjne.
- ponadto zaledwie 20% dzieci odnosi sukcesy w szkole, ponad 30% dzieci skarży się na kłopoty z pamięcią i koncentracją, ok. 40% dzieci idzie do szkoły z lękiem przed lekcjami, nauczycielem, hejtem ze strony rówieśników, doświadczanym mobbingiem i innymi formami przemocy (Okulicz-Kozaryn K. i inni 2012; Sokołowska M., 2000).

W praktyce może to oznaczać, że nawet 1/3 dzieci w klasie wymaga wsparcia i specjalistycznej pomocy.

W celu uzyskania pełnego obrazu sytuacji w szkole, warto poznać dane dotyczące kondycji psychicznej nauczycieli:

- 86 proc. ma poczucie, że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach,
- 20 proc. nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego,
- 25 proc. ma niskie poczucie sensu pracy,
- 30 proc. odczuwa długotrwały smutek, zdenerwowanie, obniżony nastrój,
- 34 proc. nauczycieli czuje się zmęczona psychicznie po spotkaniach z rodzicami uczniów,
- 43 proc. doświadcza negatywnych doświadczeń związanych z rodzicami uczniów, zaś duża grupa nauczycieli podkreśla poczucie bycia niedocenianym i brak wsparcia psychologicznego (Pyżalski J. 2010; Tucholska S. 2010).

Jak widać edukacja w zakresie higieny psychicznej i zdrowia to najpilniejsze zadanie dydaktyczno-wychowawcze w naszych czasach. Do zadań wszystkich nauczycieli należy budowanie przestrzeni rozwoju w szkole (zgodnie z celem edukacji), ale zespół psychologiczno-pedagogiczny powinien stanąć na straży standardów higieny psychicznej i zdrowia psychicznego społeczności szkolnej.

Wybrana bibliografia:

- Bogdanowicz M. (2002). Ryzyko dysleksji problem i diagnozowanie. Gdańsk. Wydawnictwo Harmonia.
- Cybulska R., Derewlana H., Kacprzak A., Pęczek K. (2017). Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w systemie edukacji w świetle nowych przepisów prawa oświatowego, ORE.
- Dąbrowski K. (1985). Zdrowie psychiczne. Warszawa. PWN.
- Ilendo-Milewska A., Wojtack A. (2019). Jakość funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym – poczucie bezpieczeństwa w percepcji uczniów, Przegląd Badań Edukacyjnych, pobrane <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PBE/article/viewFile/PBE.2013.018/2676>
- Nowak P.F. (2019). Postawy nauczycieli wychowania fizycznego wobec edukacji zdrowotnej, Difin.
- Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów. Projekt statutowy IPiN.
- Olechowska A. (2016). Specjalne potrzeby edukacyjne. Warszawa. PWN.
- Popielarska A, Popielarska M. (2000). Psychiatria wieku rozwojowego. Warszawa. PZWL.
- Pyżalski J. (2010) Stresory w środowisku pracy nauczyciela [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem, Impuls.
- Schulte-Markwort M. (2018). Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem. Wyd. Dobra Literatura.
- Sokołowska M. (2000). Zdrowie psychiczne. Zagrożenia i promocja, C. Czabała (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2000. za: Tabak I., Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, Studio BAS.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019) „ZROZUM MNIE. Przewodnik rozwoju dziecka. Dla nauczycieli i rodziców dzieci w wieku 5-10 lat”. Wyd. Dobra Literatura.
- Taraszkiewicz M. (2019). Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić?, Wyd. Dobra Literatura.
- Taraszkiewicz M. (2019). PO-MOC ku równowadze. Mały atlas zdrowia psychicznego, Wyd. Dobra Literatura.
- Tucholska S. (2010). Wypalenie zawodowe nauczycieli. KUL, 2010.
- Wojdyła E. (2018). Organizacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej w systemie oświaty w świetle zmian prawnych i finansowych, ORE.
- Prometriq (2017). „Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wrywania zaburzeń psychicznych”. w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Materiały dydaktyczne. Akademia Zarządzania, 2017.
- Vogel P. (2011). Neurofizjologia kliniczna, Urban & Partner.
- Materiały ze strony Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej SI.

Wypalenie u dzieci

Wypalenie to efekt nadmiaru obowiązków, ambicji i wreszcie – wyczerpania psychosomatycznego. Ostatnio coraz głośniej mówi się o zjawisku wypalenia u dzieci. Musimy sobie uświadomić, że styl życia współczesnych dzieci, który serwują im od urodzenia rodzice, ale także szkoła (!), to niemal zestaw startowy do pojawienia się zespołu wypalenia i depresji u dzieci.

Współczesny świat to dżungla sensoryczna, świat przeładowany stymulacją, zadaniolizm od urodzenia i modelowanie niezdrowych wzorów życiowych! Bodajże pierwszy głośno o tym powiedział Carl Honoré w swoim światowym bestsellerze pt. Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój! Carl Honoré to kanadyjski dziennikarz i publicysta, twórcą ruchu Slow, dążącego do spowolnienia tempa życia w dzisiejszym pędzącym świecie. W książce opisuje tytułową presję jako czynnik towarzyszący dzieciom praktycznie od urodzenia: zamiast pozwolić na swobodną zabawę dzieciom, włącza się im kanał edukacyjny dla niemowląt, posyła na lekcje jogi czy języków obcych dla 4-latków... Maluchy mają czas wypełniony po brzegi wszystkim, co jest „edukacyjne” i co powiększa prawdopodobieństwo wychowania dziecka geniusza, człowieka sukcesu... Plan wychowania uzupełniają dodatkowe lekcje matematyki, treningi tenisa czy balet. Tak tworzy się sylwetka dziecka wypalonego, przeładowanego nauką, zajęciami, realizującego plany swoich rodziców...

W efekcie dzieci są przeładowane różnymi aktywnościami i zaczynają przejawiać objawy, które występują u wypalonych dorosłych: chroniczne zmęczenie, utrata apetytu; problemy ze snem lub bezsenność, różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, także migrenowe bóle głowy, niecierpliwość i wybuchy irytacji, utrata zainteresowań, poczucie braku siły, obniżenie nastroju i stany depresyjne.

Jako pierwszy zjawisko wypalenia u dzieci opisał profesor dr nauk medycznych Michael Schulte-Markwot, lekarz psychiatra, dyrektor medyczny Centrum Medycyny Psychospołecznej UKE. Według profesora objawy wypalenia diagnozuje się już u około 5% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym! A ile dzieci i młodzieży jest o krok przed... Nie ma jeszcze takich badań, ale są już badania zrealizowane w grupie studentów. Tu już co ósma osoba sygnalizuje funkcjonowanie w stanie chronicznego zmęczenia i obniżenia nastroju. A więc chyba już najwyższy czas, abyśmy jako dorośli spojrzeli na sytuację współczesnych dzieci i młodzieży ze zrozumieniem obciążeń i przeciążeń psychosomatycznych, które serwujemy dzieciom/uczniom (i pewnie także sobie samym) na co dzień!

Wypalenie u dzieci

Być może edukacja w zakresie higieny psychicznej to najpilniejsze zadanie edukacyjne w naszych czasach?

Przedłużający się stres – niezależnie od tego, gdzie jest ulokowany i kto lub co go powoduje – wpływa znacząco na obniżenie naszej kondycji psychicznej i fizycznej. Przedłużające się przeciążenie organizmu wpływa na obniżenie odporności i „dostarcza” nam wielu chorób – psychosomatycy twierdzą, że stres jest przyczyną 95% chorób.

Zjawisko „przeeksploatowania” fizycznego – zaczyna się od utraty zauważania własnego zmęczenia, a kończy niszczeniem zdrowia.

Mamy takie czasy, że najlepiej sprzedającymi się dziś medykamentami w Polsce są środki przeciwbólowe, serwowane także dzieciom! Ostatnie można oglądać reklamy w TV nadawane niemal jedna po drugiej: syropek dla dzieci w wieku przedszkolnym na dobry sen i syropek na dobrą aktywność w ciągu dnia... Firmy farmaceutyczne mają wielkie fundusze na badania i nie bez powodu wypuszczają na rynek takie produkty – musi być na nie popyt!

Wydaje się, że najważniejsza sprawa to uwzględnienie prawa dzieci/uczniów do wypoczynku – co jest szczególnie aktualne w kontekście np. dyskusji o zadawaniu prac domowych. Warto sprawdzić, ile czasu mają uczniowie na odpoczynek i sen. Jeżeli w sumie uczą się w domu i szkole 8-10 godzin dziennie, to już z prostego rachunku wynika, że są przekroczone normy utrzymania higieny psychicznej i naruszone warunki dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Może warto się skupić na budowaniu w szkołach atmosfery wolnej od stresu, przeładowania sensorycznego i napięcia na rzecz dobrych relacji i poczucia bezpieczeństwa oraz na budowaniu u dzieci poczucia własnej wartości, optymizmu poznawczego oraz zaradności życiowej i edukacyjnej. I wreszcie – na odpowiedzialnym wspieraniu rozwoju dzieci – co jest głównym celem edukacji! Oferowaniu pomocy, a nie – przemocy.

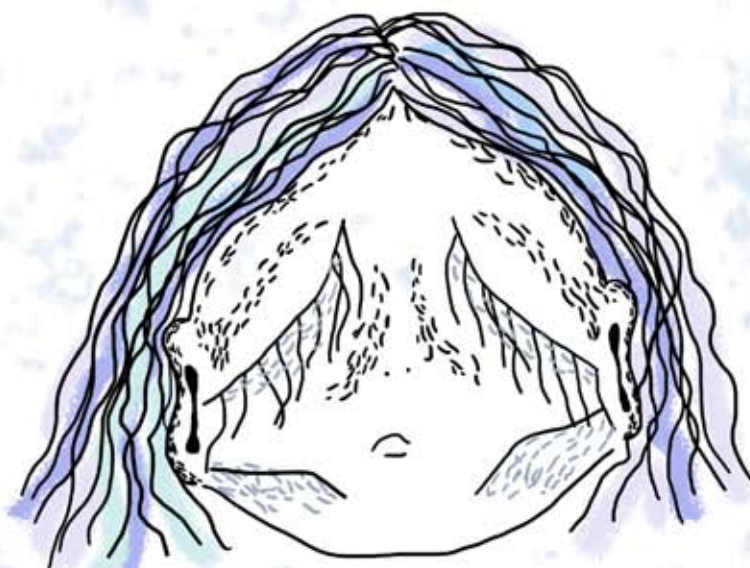
Wypalenie u dzieci

W ramach profilaktyki przeciążenia psychosomatycznego, obniżenia nastroju i depresji warto podjąć co najmniej kilka działań, np.

- nauczyć uczniów technik relaksacji (np. na lekcjach wychowania fizycznego);
- wprowadzić warsztaty z uczenia się (jako profilaktyka trudności szkolnych i nawarstwiania się problemów);
- zorganizować w szkole strefy ciszy i kąciaki relaksu;
- zminimalizować stymulację sensoryczną w pomieszczeniach szkolnych (nadmiar dekoracji, wywieszonych/wystawionych środków dydaktycznych itd.);
- uświadomić uczniów i rodziców, jak styl życia wpływa na obniżanie nastroju (deficyty snu i aktywności fizycznej, niskowartościowe odżywianie oraz przeładowanie zajęciami pozalekcyjnymi).

Ten problem wymaga przyjęcia nieco szerszej perspektywy, narzuca się wręcz pytanie, czy w szkole dba się o zapewnienie i modelowanie warunków dla zdrowia psychicznego i fizycznego, higieny pracy umysłowej?

Może uznamy wreszcie, że zdrowie i życie dzieci jest najważniejsze; może nawet ważniejsze od podstawy programowej i ocen!



Przepraszam, że pytam...
Czy można odpowiedzieć?

ZDROWIE

Słowo „ZDROWIE”
pochodzi ze słownika starosłowiańskiego
i oznacza „z dobrego drzewa”.

Słowianie wierzyli, że natura ma szczególną moc,
a wiele drzew jest świętych i ma moc uzdrawiania.

Zdrowy człowiek jest jak drzewo:

- jest zakorzeniona w ziemi, aby nawet silny wiatr go nie przewrócił,
- jest odpowiednio odżywiony, nasycony substancjami odżywczymi, które dają mu siłę,
- żyje w świetle słonecznym, które daje mu energię, aby rozwijać się i wzrastać,
- dobrze się czuje w swoim ciele i ma poczucie dobrostanu,
- dlatego ma realistyczny obraz i odpowiedni poziom optymizmu i zaufania do siebie,
- dzięki zdolności do empatii, współodczuwania i miłości ma poczucie więzi ze sobą z innymi ludźmi i światem.

POCZUCIE KOHERENCJI

Poczucie koherencji jest wyznacznikiem dobrostanu psychicznego.

Przejawia się w poczuciu, że wszystko, co się dzieje ze mną i ze światem wokół mnie jest:

- zrozumiałe, wytłumaczalne, w duży stopniu przewidywalne, sensowne,
- a ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować, znam zasady, reguły postępowania, które akceptuję,
- oraz mam zasoby (możliwości), aby sprostać stawianym wymaganiom, współkreować je, tak, że mam poczucie wkładu osobistego.



Uziemienie w naszym życiu codziennym



Uziemienie oznacza energetyczne połączenie z podłożem. Jeśli jakiś system energetyczny (na przykład obwód elektryczny) jest nie uziemiony, istnieje ryzyko, że wyjątkowo silny ładunek przeciąży i spali system. W podobny sposób jednostki nie uziemione ryzykują, że zostaną pokonane przez silne uczucia.

Alexander Lowen, Duchowość ciała

Sieć elektryczna w każdym budynku musi być uziemiona, czyli bezpośrednio połączona z ziemią. Gdy napięcie w odwodzie nagle wzrośnie, dzięki uziemieniu sieć nie spali się i wszystko za chwilę wróci do normy. Podobnie jest z naszym ciałem. Nasz układ nerwowy też potrzebuje uziemienia. Uziemienie, ugruntowanie polega na dobrym kontakcie z rzeczywistością – bez halucynacji, bez zaprzeczeń, za to w połączeniu z emocjami i sygnałami płynącymi z naszego ciała Tu i Teraz. Chodzi oczywiście o połączenie świadome z tym co jest, a nie z tym co nam się wydaje.

Brak połączenia z ciałem powoduje np. zalewanie emocjami, których nie da się kontrolować, zmęczenie (przechodzące w zmęczenie chroniczne i depresję), choroby i ... magiczną wiarę w tabletki na wszystko, które nam serwują media.

**Twój wspaniały mózg ulokowany jest w Twoim ciele i od niego zależny!
Częściej lepiej dbasz o swoje mieszkanie czy samochód niż o swoje ciało!**

Aby odzyskać kontakt z ciałem:



- Poświęć chociaż kilka minut na sygnały płynące z ciała: czy czujesz napięcie? Gdzie? Czy czujesz ból? Czy czujesz odrętwienie?
- Zwróć uwagę jak chodzisz, jak siedzisz – czy jest Ci wygodnie? Czy siedząc wiesz w powietrzu – napinając mięśnie?
- Pooddychaj świadomie, głęboko, poruszając przeponą
- Poświęć kilka chwil na uważną obserwację świata dookoła Ciebie – nie oceniaj, nie stawiaj hipotez – po prostu bądź i obserwuj!
- Jeśli masz częsty kontakt z urządzeniami elektronicznymi – od czasu do czasu pochodź boso po ziemi.
- Jeśli masz takie możliwości – popracuj trochę z ziemią.
- NIE NARZEKAJ
– już półgodzinne narzekanie uszkadza hipokamp



Mini scenariusz lekcji

„Nasz dzień codzienny”

Nauczyciel zaprasza uczniów do skupienia się na początku na aspektach związanych ze stylem życia. Zaczynamy od zrobienia bilansu stylu życia w postaci nietypowego Logu. Potrzebny jest pasek papieru podzielony na 24 odcinki – godziny (jak poniżej) i kolorowe kredki. Uczniowie mają zaznaczyć kolorami różne działania zgodnie z instrukcją.

LOGG dnia _____ (imię)																							
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Zaczynamy od aktywności zabierających najwięcej czasu.

- Na niebiesko: uczniowie zaznaczają ile godzin średnio śpią.
- Na fioletowo: zaznaczają ile godzin średnio spędzają w szkole i poświęcają na naukę, odrabianie lekcji w domu.
- Na żółto: zaznaczają czas na czynności organizacyjne typu: mycie, ubieranie się, jedzenie posiłków.
- Na pomarańczowo: ile godzin zajmuje im dojazd do szkoły.
- Na zielono: ile godzin spędzają na wypoczynku na powietrzu, spacerach.
- Na czerwono: ile godzin spędzają na realizacji własnych zainteresowań.
- Na szaro: ile godzin przeznaczają na pomoc rodzicom, sprzątanie czy inne prace domowe.
- Ile godzin zostaje wolnych?
- Na co brakuje czasu?

LOOG dnia Ani, lat 9																								
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Sen									Szkola i odrabianie lekcji															

- To na razie bardzo ogólna analiza stylu życia, ale już dobrze wizualizuje podstawowe aktywności, proporcje i... brak czasu na własne życie u dzieci!
- Może warto zachęcić uczniów, aby zrobili taki Log każdego dnia przez typowy tydzień, a po tygodniu spotkać się i podyskutować czego jest za dużo, a czego za mało i co zrobić, aby było bliżej opcji "w sam raz"!
- Można także wejść w analizy bardziej szczegółowe i policzyć czas spędzany na siedzeniu bez ruchu w porównaniu do ruchu aktywnego.
- Prawdopodobnie liczba godzin snu u uczniów starszych będzie dramatycznie niska. Nastolatki śpią średnio 4-5 godzin... a to już krok do chronicznego zmęczenia, kłopotów z koncentracją uwagi, obniżenia nastojów i depresji.



Nie jestem PROJEKTEM ani rodzica, ani nauczyciela.

Mam własny POTENCJAŁ i BIOSTRUKTURY (dane od natury), które powodują, że JESTEM taki, jaki jestem.

Mam także własne PROBLEMY ROZWOJOWE...

Nie mogę zachowywać się jak TY, bo jestem SOBĄ
– pomóż mi, jeśli umiesz...

Każdy ma swoją opowieść...

Żadne dziecko nie planuje sprawiać kłopotów swoim zachowaniem czy ponosić porażek w szkole! Zachowanie dziecka jest wypadkową wielu czynników, które trzeba zrozumieć... i o tym jest ten przewodnik.

Rozwój dziecka przebiega dynamicznie. Czasem jest harmonijny, podręcznikowy, a problemy niemal nie występują. Czasem jest inaczej. To kwestia bardzo indywidualna.

W przypadku rozwoju nieharmonijnego i występowania problemów rozwojowych szczególnie podkreślić należy wagę uważnej obserwacji funkcjonowania dziecka i udzielenia odpowiedniej pomocy możliwie jak najwcześniej. Uważna obserwacja i wczesna diagnoza to najlepsza profilaktyka trudności szkolnych i załamania się losów dzieci. Doświadczanie wielu trudności na początku nauki w szkole to bardzo bolesny start edukacyjny!

Pamiętajmy! Żadne dziecko nie planuje zostać najgorszym uczniem w klasie ani sprawiać problemów wychowawczych!

Uważna obserwacja dziecka i wczesne wychwycenie zakłóceń rozwojowych umożliwiają udzielenie odpowiedniej pomocy specjalistycznej. W wielu przypadkach – bez pomocy – problemy się pogłębiają, a niepowodzenia szkolne nawarstwiają.

Przedstawione tu zadania, testy, ankiety i opisy służą do postawienia hipotez diagnostycznych i zebrania informacji do ewentualnej konsultacji specjalistycznej z psychologiem, pedagogiem, okulistą, fizjoterapeutą czy neurologiem... Zestaw ten został przetestowany w grupie 320 dzieci w wieku od 5 do 10 lat oraz ich nauczycieli i rodziców pod kątem uzyskiwanych wyników, bezpieczeństwa, łatwości wykonania, rozumienia instrukcji. W czasie wykonywania testów dziecko powinno być w dobrej kondycji psychofizycznej. Zadania można powtarzać wielokrotnie.

Występowanie pojedynczych problemów w zachowaniu dziecka nie powinno wywoływać niepokoju, ale obserwacja wielu problemów to jak zapalenie się czerwonej lampki – trzeba dziecku pomóc jak najszybciej.

Weźmy też pod uwagę, że dziecko może być ogólnie zdrowe, ale mieć inny lub nieprawidłowy profil neurologiczny – jeśli nie wiemy, o co chodzi, po prostu nieprawidłowo interpretujemy objawy i diagnozujemy jako tzw. „niegrzeczność”, upór, złośliwość, brak motywacji, agresywność, a nawet niskie możliwości intelektualne...



„**W szkole wcale nie chodzi o szkołę**” to książka, w której opisuję najważniejsze zagadnienia związane z innowacją w szkole, jej istotą oraz metodami wdrażania zmiany i eksperymentowania – budowania pomostu między szkołą teraźniejszości a szkołą przyszłości.

Piszę o tym przez pryzmat funkcjonowania szkoły w Radowie Małym, której jestem dyrektorem, i ewolucji, jaką przeszła. Przedstawiam proces poszukiwania, testowania i wprowadzania zmian w polskiej systemowej szkole i związane z tym ludzkie doświadczenia – prawdziwe historie dyrektora, nauczycieli uczniów, rodziców.

Szkola w Radowie Małym dzięki wielokrotnemu przechodzeniu przez cykl zmian stała się hubem innowacji edukacyjnych. Jako organizacja nauczyła się je generować, oddziałując w ten sposób na przestrzeń społeczną w różnych kontekstach. Wypracowała własny autorski model pracy i wykorzystując go, wspiera w zmianie kolejne placówki. Książka prezentuje ten model zmiany jako określone, wynikające bezpośrednio z praktyki podejście do budowania szkoły od nowa. Przedstawia też wiele przykładów na to, jak bardzo twórcza, ciekawa i różnorodna może być edukacja i praca w niej.

W szkole wcale nie chodzi o szkołę!

W ostatnim czasie obserwuję wzmagający się ruch ku zmianie i coraz więcej nauczycieli i szkół inwestuje w swój rozwój, jednak to wciąż kropla w morzu potrzeb. Ten ruch jest jeszcze jak niewielka i z wolna tocząca się kula. Mam nadzieję tą książką przyczynić się do tego, żeby kula ta coraz szybciej rosła, obrastała w ludzi i miejsca, i nabierała pędu, aż wreszcie osiągnie masę krytyczną i stanie się niepowstrzymaną lawiną zmian, na które czekamy.

Za horyzontem szkoły rozciąga się wielka przestrzeń. Wprowadźmy do niej pokolenie ludzi wolnych, otwartych, pełnych pasji, odpowiedzialnych za siebie i za innych. Czy szkoła może zmieniać świat na lepsze? Tak! Pod warunkiem, że my zmienimy szkołę.

***W szkole wcale nie chodzi o szkołę!** Ewa Radanowicz. Wydawnictwo Sensor. 2020*



DOBROSTAN PSYCHICZNY

Dobrostan psychiczny obejmuje trzy kategorie:

1. dobrostan psychologiczny, który przejawia się poprzez: samoakceptację, rozwój osobisty, posiadanie celu w życiu, poczucie panowania nad swoim życiem, niezależność i pozytywne relacje z innymi;
2. dobrostan emocjonalny manifestuje się poczuciem szczęścia i zadowolenia z własnego życia, zachowaniem dynamicznej równowagi w ciągu życia, z przewagą stanów pozytywnych;
3. dobrostan społeczny wyraża się ogólną akceptacją dla innych, tolerancją, poczuciem więzi i poczuciem osobistego wkładu.



DOBROSTAN I ZDROWIE

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



Lektury poleca Joanna Baran

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



Christina Berndt, *Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe.*

Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015

Autorka opisuje istotę odporności psychicznej w kontekście tego, co nas wzmacnia, a także, co nas osłabia w codziennym funkcjonowaniu oraz na czym wspiera się odporność psychiczna? Wskazuje fakty w odniesieniu do tego, skąd właściwie bierze się odporność i jak można wprowadzać rezyliencję do placówek edukacyjnych (przedszkoli, szkół). Wnioski praktyczne, które są uzupełnieniem merytorycznej zawartości książki, zawierają również treści w zakresie wpływu uważności (treningu uważności) na zdrowie oraz korzystania z niej na co dzień.



Begoña Ibarrola, *Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym.*

Warszawa, Finebooks - Grupa Wydawnicza Adamantan, 2017

Książka rozpoczyna cykl trzech zbiorów bajek (opowiadań) w zakresie rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych u dzieci. Zawiera dziesięć rozdziałów, a w każdym z nich przedstawione są dwie bajki (opowiadania), przed którymi znajduje się komentarz wprowadzający (edukacyjny) do tytułu rozdziału. Uzupełnienie treści układu bajek stanowią wskazówki dla rodziców oraz propozycje tematycznych zabaw. W prezentowanym zbiorze pojawiają się, m. in., następujące rozdziały (tematy): budowanie pozytywnej samooceny dziecka, rozwijanie wiary we własne siły, wychowanie w szczerości i uczciwości, atmosfera spokoju i harmonii.

**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Mam Dziecko w Szkole, styczeń-luty 2020.

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

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

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz
Ewa Radanowicz oraz ZESPÓŁ

Opr. graficzne i skład:
Anna Tyrakowska i Zofia Nalepa

Kontakt: mds.redakcja@wp.pl

Adres: 04-883 Warszawa, ul. Halki 15
Radowo Małe 36, 72-314 Radowo Małe

Magazyn powstaje dzięki współpracy:



Osoby zainteresowane współpracą – zapraszamy serdecznie do kontaktu!

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