

## Dla rodzica

### Jak pomóc dziecku w dobie pandemii w powrocie do szkoły.

27.04.2021

W dobie pandemii wszyscy, zarówno uczniowie, nauczyciele, jak i rodzice, są niejako zmuszeni do odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Rzeczywistości, w której dominuje kontakt online oraz izolacja społeczna. To dla wszystkich bardzo trudna sytuacja, która wymaga ogromnej elastyczności, aby móc się do niej przystosować. Utrata poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji, nierzadko pracy, niepewność – to wszystko bardzo obciąża nas psychicznie. Sytuacja jest trudna tym bardziej, że mając sami zaburzone poczucie bezpieczeństwa, nie możemy go przenosić na dzieci. Musimy być silni jako rodzice, aby chronić nasze dzieci i dbać o ich rozwój. Pomimo trudności szukamy pozytywnych stron tej sytuacji- mamy dla siebie jako rodzina więcej czasu, możemy rozwijać nasze pasje i odkrywać nowe, możemy nadrobić zaległości z czasów, kiedy wciąż go nam brakowało itp.

Stopniowo nadchodzi miejmy nadzieję czas na powrót do rzeczywistości i funkcjonowania sprzed czasów pandemii. Wszyscy wyczekujemy już tej chwili z niecierpliwością. Jesteśmy zmęczeni ograniczeniami jakie przyniósł nam Covid 19, ale i niepewnością kolejnego dnia- zaburzeniem poczucia naszego bezpieczeństwa. Ten czas izolacji społecznej, to czas bardzo niekorzystny dla rozwoju dzieci. One potrzebują na każdym etapie swojego rozwoju kontaktów rówieśniczych. Tak długi czas zamknięcia w domu, po powrocie do szkoły będzie wyzwaniem dla nas wszystkich- dla dzieci, rodziców i pedagogów.

Jak pomóc dzieciom w powrocie do szkoły ?

- **Sprawdźcie wytyczne** jakie obowiązują w Waszej szkole i porozmawiajcie o nich z dzieckiem- szczególnie jeśli jest uczniem klas młodszych. Dziecko z pewnością poczuje się pewniej i spokojniej wiedząc, czego może się spodziewać w szkole i jakie musi spełnić wymagania. Wyłóżcie mu, jak będą wyglądały przerwy, co ile należy dezynfekować ręce, jak będzie wyglądał w-f, posiłki, ile osób może przebywać w klasie itp. Te wytyczne warto omówić z dzieckiem i wyjaśnić mu ich sens. Przy okazji pokażcie dziecku, że dzięki przestrzeganiu zasad może pełnić aktywną rolę we wspólnym dbaniu o bezpieczeństwo na terenie szkoły. Takie „przejście” przez różne zalecenia i pokazanie dziecku, jak mniej więcej będzie wyglądała nowa, szkolna rzeczywistość, może być dla niego punktem zaczepienia i dawać poczucie bezpieczeństwa.
- **Okres pandemii wiąże się z byciem w ciągłej niepewności.** Ostatnie miesiące dosadnie pokazały, z jak nieprzewidywalną sytuacją się mierzymy. Nie mamy jasności, jak rozwinie się sytuacja i jakie konsekwencje przyniesie. Tak naprawdę nie wiemy, jak będzie wyglądała nasza codzienność za miesiąc czy dwa. Nie wiemy niestety czy kolejny powrót do szkoły nie skończy się niebawem kolejnym zamknięciem w domach, dlatego tak ważne jest, abyśmy odnaleźli w tej trudnej sytuacji balans. Jeśli nie możemy czegoś zmienić- zaakceptujmy sytuację w jakiej przyszło nam żyć przy jednoczesnym szukaniu obszarów, na które wpływ mamy. Warto być elastycznym i otwartym na różne scenariusze. To dobra okazja, by pokazać dziecku na własnym przykładzie jak być elastycznym i jak radzić sobie z niepewnością. Niewiadoma wzbudza napięcie i powoduje stres. Rozmawiajmy o tym z dziećmi- szukajmy rozwiązań. Jednym dzieciom pomoże rozmowa, innym spacer, inne będą potrzebowały pójść na rower albo w miarę możliwości spotkać się z przyjacielem. Warto być z dzieckiem szczerym i jeśli coś jest niepewne, otwarcie o tym mówić. Dobrze jest szukać takich obszarów, na które możemy mieć wpływ. Jeśli np. okaże się po powrocie do szkoły, że klasa naszego dziecka zostanie podzielona i nasze dziecko nie może liczyć na spotkanie z przyjacielem w klasie, może dzieci mogłyby się ze sobą spotkać po lekcjach, jeśli sytuacja związana z epidemią na to pozwoli? Takie podejście uczy dziecko, że w różnych sytuacjach można próbować się odnaleźć i szukać twórczych rozwiązań. Wzmacnia poczucie wpływu, a jednocześnie uwzględnia realność, nie zakłamując jej. Nie na każdą wyobrażoną okoliczność znajdziecie gotowe rozwiązanie i to także jest w porządku. Życie jest zbyt złożone, by wszystko dało się (zwłaszcza tak od razu) „rozpracować”. W takiej sytuacji dziecko potrzebuje od Ciebie usłyszeć, że „jeśli cokolwiek się zmieni albo wydarzy się coś trudnego, całą rodziną będziemy myśleć, co z tym zrobić. Razem na pewno znajdziemy jakieś dobre rozwiązanie”.
- **Trudna sytuacja mieści w sobie wiele aspektów.** Może wiązać się z czymś niewygodnym, ale może też być szansą do rozwoju czy dostarczać pozytywnych uczuć. Ludzie różnią się pomiędzy sobą umiejętnością dostrzegania pozytywnych stron danej sytuacji. Jednak to właśnie między innymi ta umiejętność znacznie poprawia naszą zdolność odnajdywania się w różnych sytuacjach i radzenia sobie. Warto zatem wspólnie poszukać plusów. Zwłaszcza jeśli dziecku trudno samodzielnie je dostrzec. Pomocne w tym może być ćwiczenie, podczas którego po jednej stronie kartki wypisujemy (lub rysujemy, jeśli dziecko jeszcze nie pisze) potencjalne trudności, a po drugiej – korzyści. Z początku może być trudno zrównoważyć obie strony tabeli, jednak z czasem okaże się nie tylko, że te plusy są, ale zapewne także, że nie ma ich wcale tak mało. Porozmawiaj z dzieckiem o różnych uczuciach, które się pojawiają w związku z tym, co zostało zapisane na kartce. Takie ćwiczenie poszerzy dziecięcą perspektywę, nauczy też patrzeć na daną sytuację od różnych stron, wzmocni zdolność szukania pozytywnych aspektów tego, co się wydarza. W kolejnym kroku omów z dzieckiem tę część dotyczącą „minusów” – rozważcie wspólnie, na co z tej części ma ono wpływ, jak może sobie radzić z tym, co tam zostało umieszczone.

- **Bądź wyrozumiały dla siebie i dla dziecka** Czas powrotu do szkoły po tak długiej nieobecności będzie z pewnością trudny. Będzie wymagał elastyczności i bieżącego dostosowywania się do zmiennej rzeczywistości. Wystawi na próbę umiejętność radzenia sobie ze stresem. Będzie wyzwaniem dla wszystkich: dzieci, nauczycieli, rodziców, całej szkolnej społeczności. Istotne jest, żebyś jako rodzic nie stawał przed dzieckiem (i sobą) nazbyt wygórowanych oczekiwań, np. w kontekście ocen. Ważniejsze jest, żeby dziecko pozytywnie odnalazło się w nowej, szkolnej rzeczywistości. Żeby nie przeżywało nadmiernego stresu, a w razie czego umiało sobie z nim radzić. Istotne jest także to, by wiedziało, że w razie trudności zawsze może zwrócić się o pomoc. Zarówno do Ciebie, do wychowawcy, kolegi/koleżanki, pedagoga szkolnego (w zależności od sytuacji). Pamiętaj, że jeśli Ty sam/a poczujesz się przytłoczony/a, także możesz prosić o pomoc – kogoś z Twojego otoczenia czy specjalistę. Przyznanie się do tego, że potrzebujemy pomocy i umiejętność jej poszukanie to ważny zasób w radzeniu sobie ze stresem.
- **Daj sobie i dziecku czas**, Pamiętaj, że dzieci (tak samo jak dorośli) potrzebują czasu, żeby dostosować się nowych warunków. Tym, co dodatkowo może być dla nich pomocne, jest wsparcie ze strony rodzica – rozmowa, empatia, wspólne szukanie rozwiązań czy pozytywnych. Powrót do szkoły to okazja, by Twoja pociecha (z odrobiną Twojej pomocy) wykształciła w sobie zdolność do bycia elastycznym, umiejętność radzenia sobie ze stresem czy skupiania się na tym, co dobre – wszystkie te kompetencje będą niezwykle pomocne w całym późniejszym życiu. Do końca roku szkolnego zostały jeszcze dwa miesiące. Jeśli sytuacja pandemiczna w kraju pozwoli, aby Twoje dziecko ten czas spędziło w szkole, pozwól mu powoli przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości i nowych nawyków jakie od nowa musi nabyć. Przez ostatni długi czas, salą lekcyjną był jego pokój, podłama strojem szkolnym, a komputer oknem na świat. Daj mu czas i okaż cierpliwość w powrocie do normalności. Z odrobiną Twojej pomocy drogi Rodzicu Twoje dziecko znów poczuje się w szkole swobodnie i bezpiecznie.

Pedagog szkolny mgr Małgorzata Rycąbel

## Ogłoszenie

18.04.2021

Drogi Rodzicu!

Nasza Szkoła nawiązała współpracę z **Ośrodkiem Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży "Blżej" w Opatowie**

I poziom referencyjny. **ul Szeroka 8    tel. 508 945 050 oraz 508 944 952**

Z bezpłatnej konsultacji, diagnostyki oraz terapii indywidualnej i grupowej będą mogli skorzystać wszystkie dzieci przedszkolne i szkolne oraz ich rodzice i opiekunowie prawni.

Ośrodek dysponuje wykwalifikowaną kadrą: psychologa, terapeuty środowiskowego oraz psychoterapeutów.

Jeśli niepokoi Państwa zachowanie dziecka, np. ma trudności z wyrażaniem emocji, trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, czy zaburzenia w zachowaniu itp. zadzwońcie proszę do ośrodka i umówcie się na konsultację.

Czas pandemii, a co za tym idzie zamknięcie w domach, izolacja społeczna i rówieśnicza to bardzo trudny czas dla młodzieży. Miejmy to na uwadze i reagujmy na czas.

Jeśli zauważacie Państwo niepokojące sygnały zachowania dziecka np. wycofanie, niechęć, smutek, trudności ze snem czy brak apetytu- to może być objaw zaczynającej się u dziecka depresji.

W ośrodku dzieci otrzymają pomoc ekspercką bez skierowania, poradnia niebawem być może będzie przeniesiona do naszego miasta co znacznie ułatwi nam wszystkim współpracę z ośrodkiem.

**Ośrodek świadczy porady bezpłatnie w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.**

Zachęcam do kontaktu

[https://centermed.pl/placowka/Opatow-16/CenterMed\\_\\_Szeroka-46](https://centermed.pl/placowka/Opatow-16/CenterMed__Szeroka-46)

pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel

## **Odporność psychiczna dziecka.**

**23.03.2021**

**Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, problemami lub osiągnięcia pozytywnej adaptacji.**

**Rodzicu pamiętaj, że filary odporności psychicznej Twojego dziecka to:**

- wyzwanie, czyli postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy,
- pewność siebie, czyli wysoki poziom wiary w swoje możliwości,
- zaangażowanie, czyli wytrwałość w realizowaniu zadań,
- poczucie wpływu/kontroli czyli przekonanie o możliwości wpływania na własny los.

**Na osłabioną odporność psychiczną narażone są dzieci, które:**

- nie mają wsparcia w rodzinie (rodzina dysfunkcyjna, niska odporność psychiczna rodziców),
- są wystawione na długotrwały stres,
- mają problemy zdrowotne (fizyczne lub psychiczne),
- są przemęczone,
- są ofiarami przemocy (w rodzinie, w grupie rówieśniczej),
- żyją w oderwaniu od rzeczywistości (np. są uzależnione od internetu lub gier komputerowych),
- nie mają kolegów i przyjaciół.

**Źródła odporności psychicznej dziecka:**

- pełne zaufania relacje z innymi, jasne zasady obowiązujące w środowisku rodzinnym i szkolnym/przedszkolnym, motywowanie do samodzielności;
- uczucia, postawy i punkt widzenia dziecka utwierdzające w przekonaniu, że jest kochane, lubiane, zasługuje na uwagę, uznanie dla samego siebie, poczucie wartości dobro;
- kompetencje społeczne i umiejętności interpersonalne, które tworzą się w kontaktach z innymi, czyli komunikowanie się, rozwiązywanie problemów, radzenie sobie ze swoimi uczuciami

**Zachęcam do zapoznania się z krótką prezentacją jaką przygotowałam dla Państwa**

**na temat budowania świadomości emocjonalnej i odporności psychicznej dzieci.** Plik znajduje się na dole strony.

Pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel

## Jak mózg dziecka uczy się empatii

16.03.2021

Empatia rozumiana jest jako swoista zdolność rozumienia drugiego człowieka- jego potrzeb i emocji, oraz umiejętność współodczuwania z nim. To gotowość na pochylenie się nad jego wartościami, uczuciami i aktualnymi przeżyciami. **Jak mózg uczy się empatii?**

1. Mózg dziecka uczy się empatii przez naśladowanie i obserwację. A zawdzięcza to swoim niezwykle czułym systemom lustrzanym. Już od najmłodszych lat można zaobserwować, jak bardzo sprawnie dzieci imitują pewne ruchy i zachowania swoich rodziców i opiekunów. Potrafią też niebywale szybko odczytać intencje dorosłego i się do nich dostosować. Wyczuwają stany emocjonalne rodzica i zupełnie nieświadomie się do nich dopasowują. Kiedy dorosły jest rozdrażniony lub zestresowany, dziecko szybko wyczuwa jego nastrój i zaczyna z nim rezonować – staje się np. podobnie zniecierpliwione czy zaniepokojone. Dzieci naśladowują również postawy rodziców wobec siebie i innych ludzi. Uczą się wówczas, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Jak komunikować się z innymi ludźmi, jak reagować na ich zachowania i uczucia. Warto zatem pamiętać, że to, w jaki sposób obchodzimy się z samym sobą oraz z innymi osobami z naszego otoczenia, jest odbierane przez młodego człowieka jako naturalny wzór do naśladowania. Dziecko dostrzega, jak rodzic czy nauczyciel przeżywa różne uczucia, nawet jeśli nie zostały one wypowiedziane: czy potrafi zaopiekować się sobą i swoimi potrzebami albo czy potrafi być czuły i wrażliwy na uczucia innych ludzi (męża, rodzeństwa, pozostałych uczniów w szkole itd.), a następnie powiela podobne sposoby funkcjonowania w swojej codzienności – swoim kontakcie ze sobą i z innymi osobami. W jego mózgu bardzo szybko utralają się takie wzorce zachowań, jakich uczy się od swojego otoczenia...

2. Dziecko uczy się empatii poprzez samoświadomość. Dzieci nieustannie poszukują w słowach, gestach i zachowaniach rodziców i nauczycieli swojego lustrzanego odbicia. Przekonują się w ten sposób, że ktoś się nimi opiekuje, zauważa je, uznaje za ważne. Chcą dowiedzieć się, kim są i jak oceniają je inni ludzie. Dlatego lustrzane odbicie w oczach rodzica lub nauczyciela ma dla dzieci i młodzieży bardzo duże znaczenie. Dlatego tak ważne jest, aby wyzbyc się wszelkich ocen i etykietowania młodych ludzi. Warto nie wyrażać deprymujących i krytycznych komunikatów, ponieważ te – zamiast wzmacniać poczucie własnej wartości i umiejętność empatycznego spoglądania na siebie i innych – mogą powodować niepewność, zaburzenia osobowości, lęki i wycofanie z życia społecznego. Zaakceptujmy i pokochajmy dzieci takie, jakimi są, uszanujmy ich cechy i indywidualne predyspozycje, tak by mogły one poznać i nauczyć się siebie, uwierzyć we własną siłę, możliwości i zadbać o budowanie trwałych relacji z innymi ludźmi.

3. Dziecko uczy się empatii od uważnych dorosłych. Jeżeli młodzi ludzie mogą na co dzień doświadczać pełnych uważności, wrażliwości na ich uczucia i wszystkie emocje relacji z dorosłymi, najpewniej będą oni naturalnie wykazywali podobne zdolności teraz i w swojej dorosłości. Jeżeli jednak otoczenie, w którym przebywają, okaże się zupełnie niewrażliwe na ich emocjonalny i psychiczny rozwój, mogą mieć trudności w doświadczaniu najprostszych nawet wyzwań codzienności, w relacjach interpersonalnych, a nawet kłopoty zdrowotne. Przyczyna nietrwałych relacji z innymi leży w kwestii braku umiejętności okazywania zrozumienia wobec sygnałów płynących z mowy ich ciała oraz nieprawidłowego reagowania na te sygnały. Empatia to również uważność na gestykulację, mimikę i ruchy drugiego człowieka (mówiące o jego granicach, potrzebach i pragnieniach). Dlatego warto zadbać o życzliwą komunikację z dziećmi na co dzień – czule odpowiadać na ich emocjonalne potrzeby, każdorazowo pochylać się nad emocjami i różnymi przeżyciami, spokojnie rozmawiać o tym, co myślą i czują, z czego może to wynikać i jak można postąpić w podobnej sytuacji w przyszłości.

4. Dziecko i jego mózg ćwiczy empatię w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych. Badania pokazują, że posiadamy zdolność do empatii i wyostrzony zmysł moralny już od pierwszych miesięcy życia. Jako dorośli możemy wykorzystać ten fakt w codziennej praktyce z dzieckiem. Możemy wesprzeć u niego rozwój cech społecznych – w pierwszej kolejności rozpoznać je, następnie wzmacniać poprzez nazwanie ich oraz bycie otwartym na ich pełną ekspresję.

Warto uświadomić sobie, że małe dziecko na początku swojego życia niekoniecznie bierze pod uwagę czyjeś potrzeby i preferencje, bo to związane jest z myśleniem abstrakcyjnym, na które maluch nie jest jeszcze gotowy. Doceńmy jednak jego starania, wyjaśniając perspektywę drugiej osoby i przebieg zaistniałej sytuacji. Rozmawiajmy o to, co się wydarzyło, okażmy wdzięczność dziecku za jego formę niesienia pomocy, wyjaśnijmy, co może czuć cierpiąca osoba, i zapytajmy wspólnie, co byłoby jej najbardziej pomocne w określonej sytuacji. Ćwiczmy empatię na każdym kroku, w zwykłych codziennych sytuacjach, a mózg dziecka zapisze wszelkie ważne dane i zakoduje je długoterminowo. Później odpowiednio je przetworzy i w przyszłości wykorzysta w bardziej zawiłych, acz w swej istocie podobnych okolicznościach.

5. Mózg dziecka ćwiczy empatię w stanie uważności i koncentracji Istnieją niepodważalne dowody na to, że jesteśmy w stanie ćwiczyć empatię poprzez wzmocnienie pamięci i koncentracji – zarówno naszej, jak i naszych dzieci – poprzez medytację. Przed kilkoma laty grupa naukowców z Uniwersytetu Wisconsin-Madison, z neurobiologiem Richardem Davidsonem na czele, badała w Nepalu mózgi mnichów buddyjskich, a konkretnie obszary odpowiedzialne za pamięć i koncentrację. Medytujących badanych poddano badaniu rezonansem magnetycznym. Obraz mózgu mnichów z początku zupełnie nie różnił się od tego u osób niepraktykujących medytacji, jednak już po 20 minutach znacząco się zmienił. Wyraźne stało się pobudzenie obszarów odpowiedzialnych za koncentrację oraz wyobraźnię przestrzenną.

<https://dziecisawazne.pl/mozg-dziecka-uczy-sie-empatii/>

Pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel

## Jak wspierać poczucie wartości dziecka

- 

9 grudnia 2020

Rodzice mają wielki wpływ na poczucie wartości swojego dziecka. Wzmacniają lub osłabiają je każdego dnia. Dziecko chłonąc komunikaty ze strony najbliższych (werbalne i niewerbalne), buduje swoje poczucie wartości. Najważniejsze we wzmacnianiu przekonań o swojej wartości będzie komunikowanie dziecku, że jest kochane i ważne także wtedy, gdy nie akceptujemy jego wszystkich zachowań. Każdy ma prawo do popełniania błędów.

Akceptując to, wspieramy dziecko w radzeniu sobie z wyzwaniami, które stawia świat. Chronimy je także przed nadmiernym przeżywaniem porażek i łączeniem samooceny z poczuciem wartości.

Każdy rodzic chce szczęścia, dobrego życia dla swojego dziecka. Może je wesprzeć, wyposażając w przekonanie, że jest wartościowym człowiekiem zarówno wtedy, gdy odnosi sukcesy, jak i wtedy, gdy coś mu się nie udaje, gdy inni myślą inaczej, gdy popełnia błędy, gdy innym nie podoba się jego zachowanie. Tak więc żeby dziecko czuło się wartościowe, musi być wartością dla swoich najbliższych. Żeby było pewne siebie najpierw musi zyskać pewność, że najważniejsze dla niego osoby są godne zaufania i otwarte na jego potrzeby. Żeby doceniało swoje osiągnięcia, musi przekonywać się każdego dnia, że porażki nie zmieniają stosunku rodziców i najbliższych osób do niego, bo ich miłość pozostaje taka sama. Zawsze.

Zapraszam do obejrzenia prezentacji na ten temat dostępnej pod linkiem:

[Jak wspierać poczucie wartości dziecka?](#)

pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel

## Wpływ okazywania uczuć na zachowanie dziecka.

4 maja 2020

Mark Twain **"Jeden komplement daje mi siłę na dwa miesiące życia"**

Wykonywanie jakiegokolwiek zawodu, wiąże się z wieloma latami nauki, odbyciem praktyki, czasem zdawaniem egzaminów, a by wychowywać dziecko, wystarczy być dorosłym. A przecież wychowanie szczęśliwego, mądrego i kulturalnego człowieka to najważniejsze i najtrudniejsze zadanie w życiu. Jedną z głównych powinności rodziców jest zaspokojenie potrzeb emocjonalnych dzieci, w tym potrzeby miłości. *Trzeba zadbać o to, by dziecko czuło się prawdziwie kochane, gdyż w życiu dziecka, które tego nie czuje, wszystko zaczyna iść źle. Niestety, wiele z nich nie odczuwa rodzicielskiej miłości, choć rodzice deklarują, że je kochają. Dlaczego? Ponieważ rodzice okazują miłość na swoich warunkach, i może być to sposób dla dziecka niezrozumiały i nieoczywisty (np. dużo pracują, by zapewnić mu odpowiedni status materialny, lecz przez to są nieobecni, zdenerwowani lub zmęczeni).* Okazywanie miłości pomaga rozwinąć zdolność do kochania. Im bardziej kocha się dziecko, tym bardziej będzie ono umiało kochać i okazywać miłość na różne sposoby.

W linku Poradnik dla Rodzica. Zapraszam do lektury

Pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel