

Pedagog Wioletta Labuda

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Pruszczu Gdańskim

Zakres działania „Mała Jedyneczka” ul. Obrońców Westerplatte 30, Pruszcz Gdański

Pedagog



Pedagog szkolny - to (wg "Encyklopedii pedagogicznej") osoba zatrudniona w szkole w celu uzupełniania, pogłębiania i rozszerzania działalności dydaktyczno-wychowawczo-opiekuńczej prowadzonej przez nauczycieli.

Pedagog szkolny – współpracuje z nauczycielami, dyrekcją, rodzicami, instytucjami służącymi pomocą dziecku i rodzinie (Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Policja, Ośrodki Pomocy Społecznej, Sądy Rodzinne, Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze).

Pedagog szkolny - to ktoś kto nie krzyczy, nie ocenia, nie krytykuje, nie wyśmiewa.

Pedagog szkolny - to osoba, która wysłucha, zrozumie, doradzi i:

- ✓ wytłumaczy jak radzić sobie ze stresem;
- ✓ podpowie, jak się zachować
- ✓ przestrzeże przed tym, co niebezpieczne;
- ✓ odpowie na pytania "jak się motywować do pracy, nauki?"
- ✓ wytłumaczy, co znaczy być asertywnym

Uczennico/Uczniu przyjdź jeżeli:

- ✓ masz problem i nie wiesz jak go rozwiązać;
- ✓ nie potrafisz porozumieć się z nauczycielem, kolegami;
- ✓ jesteś dyslektykiem;
- ✓ masz problemy rodzinne;
- ✓ jesteś w trudnej sytuacji materialnej;
- ✓ chciałbyś pomóc innym i nie wiesz, w jaki sposób to zrobić;
- ✓ chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem.

Przyjdź, jeżeli sam nie potrafisz sobie poradzić.

Drogi Rodzicu, zwróć się do pedagoga szkolnego jeżeli:

- ✓ niepokoi Cię zachowanie Twojego dziecka;
- ✓ chcesz porozmawiać o dziecku i Twoich z nim relacjach;
- ✓ masz pytania dotyczące wyników w nauce i funkcjonowania Twojego dziecka w szkole;
- ✓ potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania;
- ✓ masz pytania i nie wiesz do kogo się z nimi zwrócić;

Zadania pedagoga szkolnego

1. Zadania pedagoga szkolnego określa Rozporządzenie MEN w sprawie udzielania i organizowania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach.
2. Nadrzędnym zadaniem pedagoga szkolnego jest udzielanie pomocy uczniom znajdującym się w trudnej sytuacji szkolnej, rodzinnej, dbanie o właściwy rozwój dzieci i młodzieży i w tym celu podejmowanie działań wychowawczych, opiekuńczych i profilaktycznych.
3. A także:
 - a) diagnozowanie środowiska uczniowskiego i rozpoznawanie indywidualnych potrzeb uczniów,
 - b) organizowanie i prowadzenie różnych form pomocy psychologiczno – pedagogicznej dla uczniów, rodziców i nauczycieli,
 - c) podejmowanie i wspieranie działań wychowawczych i profilaktycznych,
 - d) wspieranie działań wychowawczych i opiekuńczych nauczycieli,
 - e) działanie na rzecz zorganizowania opieki i pomocy materialnej uczniom znajdującym się w trudnej sytuacji.

Strefa Nauczyciela/Wychowawcy

Uczeń z dysleksją rozwojową ma swoje prawa i obowiązki.

Uczniowie z dysleksją rozwojową na wszystkich przedmiotach i szczeblach nauczania mają swoje prawa i obowiązki. Jednym z takich praw jest korzystanie z przywileju dostosowania wymagań edukacyjnych do ich indywidualnych potrzeb psychofizycznych.

Dostosowanie to nie dotyczy treści programowych, ale metod i form pracy z uczniem. Każdy z nauczycieli poszczególnych przedmiotów powinien jasno przedstawić zasady i kryteria oceny uczniów z dysleksją rozwojową.

WAŻNE!

Dysleksja to specyficzne trudności, które uwarunkowane są deficytami rozwojowymi, a więc czynnikami niezależnymi od dziecka. Potrafi ono nauczyć się tego samego, co każde inne, pod warunkiem, że będzie mogło pracować zgodnie ze swoimi potrzebami. Tak więc niezwykle ważne jest dostosowanie wymagań do jego indywidualnych potrzeb. Rzeczowe sprecyzowanie oczekiwań i wymagań na początku pracy z dzieckiem pozwala uniknąć nieporozumień. Ważne w pracy nauczyciela z uczniem dyslektycznym jest stworzenie takich warunków pracy, które uwzględniając indywidualne potrzeby, zapewniają optymalny rozwój społeczny, psychiczny i nie zniechęcają do nauki.

WAŻNE!

Obowiązkiem każdego nauczyciela uczącego dziecko z dysleksją jest zapoznanie się z opinią diagnostyczną i uwzględnienie zaleceń w swojej pracy z uczniem.

Jeżeli uczeń z dysleksją będzie miał zapewnione odpowiednie warunki pracy, jego motywacja do nauki nie będzie malała, a wyniki w nauce będą powodem do zadowolenia samego ucznia, jego rodziców i nauczycieli.

Zasady dla nauczycieli.

Sfera koncentracji uwagi, pamięci i organizacji pracy

Uczeń dyslektyczny ma trudności z zapamiętywaniem wierszy, pewnych sekwencji słownych (np. dni tygodni, miesiący, dat, tabliczki mnożenia, wzorów matematycznych, fizycznych, chemicznych, itp.), a także w nauce języków obcych. Pamięć takiego ucznia wymaga systematycznego ćwiczenia oraz powtarzania materiału.

Charakterystyczne dla uczniów z dysleksją jest bowiem:

WAŻNE!

- ✓ pobudliwość psychoruchowa – pośpiech, nieuwaga, niezbornosc ruchów, krótki czas skupienia nad
- ✓ zadaniem, szybka męczliwość,
- ✓ wolne lub bardzo szybkie, ale chaotyczne tempo pracy,
- ✓ brak umiejętności zorganizowania sobie warsztatu pracy do nauki,
- ✓ brak samokontroli,
- ✓ nieumiejętność dostosowania się do toku lekcji, rozkojarzenie.

W związku z powyższym nauczyciel nie powinien zwracać ciągłej uwagi na ucznia, komentując jego zachowanie na forum całej klasy. Rozprasza to bowiem zarówno nauczyciela, dyslektyka, jak i resztę klasy. Powinien pozwolić mu pracować dłużej niż innym, odpytywać go z małych partii materiału, na bieżąco motywować do pracy. Powinien nauczyć go jak zorganizować sobie czas do nauki i konsekwentnie przestrzegać wpojonych zasad. Współdziałanie na płaszczyźnie: nauczyciel–rodzic–uczeń oraz jednolity front postępowania może sprawić, że dziecko osiągnie poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji, co umożliwi mu osiągnięcie sukcesów w szkole.

Sfera emocjonalna

Wysiłek włożony w uczenie się jest niewspółmierny do osiągniętych efektów, dlatego uczniów z dysleksją postrzega się jako osoby leniwe, uparte, rozkojarzone. Opinia ta jest niesprawiedliwa i krzywdząca. Nawet najmniejsza pochwała jest źródłem motywacji do dalszej pracy, dlatego nauczyciel nie może traktować dziecka dyslektycznego jako ucznia złośliwego czy upartego, którego celem jest zrobić mu na złość lub mu dokuczyć.

Uczeń dyslektyczny charakteryzuje się:

- ✓ brakiem wiary we własne siły i możliwości,
- ✓ ma niską samoocenę,
- ✓ cechuje go niepewność, drażliwość,
- ✓ ma poczucie zagrożenia oraz jest pobudliwy psychoruchowo.

WAŻNE!

Taki uczeń potrzebuje pomocy, akceptacji, zrozumienia ze strony nauczycieli. Nauczyciel powinien docenić wysiłek wkładany w pracę. Konsekwencjami dezaprobaty otoczenia oraz

nagromadzenia się negatywnych doświadczeń w późniejszym wieku szkolnym mogą być zniechęcenie i brak motywacji przejawiające się w dwóch postawach:

- ✓ depresyjno-lękowej (objawy psychosomatyczne: bóle brzucha, głowy, biegunka),
- ✓ unikowej (wagary).

Trudna i odpowiedzialna rola nauczyciela każdego przedmiotu wymaga stałej współpracy z rodzicami w celu niedopuszczenia do takich postaw.

Dziecko dyslektyczne musi włożyć w swoją pracę wiele wysiłku, dlatego tak ważne jest wspieranie u niego wiary we własne możliwości i pozwolenie na pracę we własnym tempie.

Czytanie i wypowiedanie się

Zapewnienie uczniowi dyslektycznemu możliwości dostosowania wymagań edukacyjnych w zakresie nauki i techniki czytania oraz wypowiedania się jest bardzo trudną, mozolną pracą, zarówno dla nauczycieli, jak i rodziców.

Nauczyciel rozumiejący te potrzeby dziecka powinien chwalić je za najdrobniejsze postępy, doceniać to, że stara się ćwiczyć poprawne czytanie w domu, informować dużo wcześniej o konieczności przeczytania lektur, odpytywać ucznia z głośnego czytania na osobności. Można ośmielić dziecko, czytając półgłosem dany tekst razem z nim.

Ponadto nauczyciel może:

- ✓ Nie wrywać ucznia do odpowiedzi, np. „przeczytaj polecenie”.
- ✓ Nie okazywać zniecierpliwienia, gdy uczeń mimo trudności chce czytać w klasie.
- ✓ Podczas pracy nad tekstem dać więcej czasu do przygotowania wypowiedzi.
- ✓ Nie poprawiać po każdym błędzie językowym ustnych wypowiedzi ucznia, ale pomagać mu, zadając dodatkowe pytania wyjaśniające niejasne kwestie z wykorzystaniem zasady poprawnej komunikacji (aktywne słuchanie i parafraza).
- ✓ Po zaobserwowaniu, że uczeń woli wypowiadać się niż pisać, częściej wykorzystywać tę formę sprawdzania wiadomości.
- ✓ Dać uczniowi możliwość uzupełnienia lub poprawienia pisemnych sprawdzianów wypowiedziami ustnymi.

WAŻNE!

Pisanie

Dla dziecka dyslektycznego pisanie stanowi również niemały problem – uporanie się z techniką pisania z równoczesnym zapamiętaniem liter jest nie lada wyczynem.

Z tego powodu w tej dziedzinie także jest potrzebna współpraca z rodzicami.

I w tym przypadku nauczyciel musi dostosować techniki i metody pracy do indywidualnych potrzeb ucznia.

Propozycje dostosowania wymagań podczas pracy w zakresie pisania:

- ✓ Nauczyciel powinien zadbać o miejsce pracy ucznia, zwracać uwagę na właściwą postawę oraz prawidłowe trzymanie długopisu.
- ✓ Nie powinien zmuszać ucznia do pisania na tablicy.
- ✓ Posadzić ucznia blisko siebie tak, by w każdej chwili móc udzielić mu koniecznej pomocy (nie wyręczać), wydłużyć czas na pisanie.
- ✓ Nie stosować dyktand, zastąpić je pisaniem z pamięci lub przepisywaniem tekstów.
- ✓ Nie oceniać strony graficznej pisma.
- ✓ Powinien często chwalić za wkład pracy włożony w wykonywanie wszystkich prac manualnych.
- ✓ Polecenia na sprawdzianie uczniów powinien otrzymać od nauczyciela na osobnej kartce, co pozwoli uniknąć błędów przy przepisywaniu z tablicy.
- ✓ W klasach starszych (kl. IV) nauczyciel powinien pozwolić uczniowi, jeżeli tego potrzebuje, pisać w zeszytach w trzy linie.
- ✓ Oceniać wartość merytoryczną prac pisemnych uczniów, opisowo wskazując błędy, które uczeń powinien poprawić.
- ✓ Jeżeli prace pisemne ucznia są nieczytelne, nauczyciel powinien pozwolić odczytać je lub zaproponować napisanie ich na komputerze lub pismem drukowanym.
- ✓ Dyktanda powinien oceniać indywidualnie, odpytując z zasad ortograficznych.
- ✓ Na lekcjach należy umożliwić uczniowi korzystanie ze słownika ortograficznego i innych pomocy np. listy trudniejszych wyrazów.

WAŻNE!

Przedmioty matematyczno-przyrodnicze.

Uczeń z dysleksją rozwojową ma nie tylko trudności z pisaniem i czytaniem, ale także w nauce przedmiotów matematyczno-przyrodniczych, które nauczyciel może eliminować przez:

- ✓ Utrwalanie z uczniem znajomości figur geometrycznych.
- ✓ Odpytywanie kolejno tabliczki mnożenia i pozwolenie na korzystanie z gotowych pomocy przy obliczeniach.
- ✓ Pomaganie w poprawnym odczytywaniu treści zadania tekstowego i pomocy w wyszukiwaniu danych.
- ✓ Cierpliwość i wyrozumiałość przy sprawdzaniu chaotycznego zapisu operacji matematycznych.

WAŻNE!

- ✓ Dać więcej czasu na wykonanie obliczeń w pamięci; jeżeli uczeń nie radzi sobie z rachunkiem pamięciowym, pozwolić mu wykonać działania pisemnie.
- ✓ Przed postawieniem oceny sprawdzić tok rozumowania ucznia, końcowy wynik może być błędny, bo uczniom dyslektycznym czasem zdarza się zmienić znak, przestawić kolejność cyfr, zapomnieć o przecinku.
- ✓ Skontrolować, czy dobrze zostały zapisane ułamki ($\frac{3}{4}$ – $\frac{4}{3}$), liczby wielocyfrowe, liczby dziesiętne, dłuższe wyrażenia algebraiczne oraz czy nie zostały pomyłone indeksy (x^2 – $2x$, H_2O – $H2O$), litery duże i małe (Mg–MG–mg).
- ✓ Upewnić się, czy dobrze zostały odczytane dane z wykresów, tabel, diagramów.
- ✓ Pomoc w posługiwaniu się mapą, przy wykonywaniu rysunków geometrycznych, technicznych, przy problemach z wyobraźnią przestrzenną i kierunkami.

Języki obce

W nauczaniu języków obcych należy odnieść się do zasad pracy, które powinny być stosowane w zakresie pisania i czytania.

Nauczyciel-lingwista musi pamiętać o następujących kwestiach:

- ✓ Na naukę języka uczeń potrzebuje więcej czasu niż inni, wymaga większej liczby powtórzeń i korzystania z tzw. metod niewerbalnych.
- ✓ Pozwalać mu uczyć się mniejszej liczby słówek i wskazać te, które są podstawowe i niezbędne do dalszej nauki języka.
- ✓ Większe partie materiału podzielić na części oraz kolejno z nich odpytywać.
- ✓ Nie kazać uczniowi kilkakrotnie powtarzać słowa (zdania), które wypowiada błędnie, bo i tak popełni ten sam błąd.
- ✓ Podczas sprawdzianów polecenia powinny być podane przez nauczyciela na piśmie, celem uniknięcia dodatkowych błędów przy przepisywaniu.

WAŻNE!



Sfera sprawności ruchowej

W zakresie rozwoju ruchowego możliwości ucznia z dysleksją rozwojową dotyczą zarówno motoryki małej, jak i dużej. Zaburzenia kinestetyczne w sferze motoryki małej widoczne są przede wszystkim w czynnościach pisania, rysowania, wykonywania prac wymagających sprawności manualnej. Zaburzenia w motoryce dużej dotyczą poruszania się, ogólnej sprawności fizycznej, orientacji w przestrzeni.

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien:

- ✓ Docenić wysiłek i starania, a nie tylko sprawność fizyczną.
- ✓ Nie pozwolić śmiać się innym z ucznia, gdy słabiej wykonuje ćwiczenia gimnastyczne,
- ✓ Pomóc w ćwiczeniach wymagających utrzymania równowagi, orientacji przestrzennej, precyzji ruchów.
- ✓ Dać dziecku więcej czasu na wykonanie zadanej czynności.

WAŻNE!



Nauczyciel powinien pamiętać, że posłanie ucznia dyslektycznego np. po kredę lub dziennik może wiązać się z nieprzewidzianymi konsekwencjami.

Uczeń nagle wyrwany z lekcji i mający przejść przez pustą szkołę łatwo może zabłądzić w powrotnej drodze, pomylić klasy, piętra, zapomnieć numeru klasy, do której miał wrócić.

Literatura

Bogdanowicz, Uczeń z dysleksją w szkole?, Gdynia 2004.

Gąsowska, Z. Pietrzak-Stępkowska, Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu, Warszawa 1994.

Brejnak, Kocham i wychowuję: poradnik dla rodziców i nauczycieli, Warszawa 1993.

Spionek, Psychologiczna analiza trudności i niepowodzeń szkolnych, Warszawa 1970.

Strefa Rodzica

Jak wspierać dziecko dyslektyczne?

1. Nie należy traktować dziecka jak osoby chorej, kalekiej, niezdolnej, leniwej.
2. Nie należy dziecka karać lub wyśmiewać w nadziei, że zmobilizuje je to do pracy.
3. Nie należy załamywać rąk i czekać, aż „samo z tego wyrośnie”.
4. Nie należy wyręczać dziecka w nauce oraz nie należy zwalniać z systematycznych ćwiczeń.
5. Starać się zrozumieć swoje dziecko, jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiec trudnościom szkolnym.
6. Być życzliwym, cierpliwym i rozumiejącym kłopoty szkolne swojego dziecka.
7. Chwalić i nagradzać dziecko nie tyle za efekty jego pracy, co włożony w nią wysiłek.
8. Być w stałym kontakcie z nauczycielami uczącymi twoje dziecko, pedagogiem szkolnym oraz przestrzegać terminów badań wyznaczonych przez poradnię psychologiczno- pedagogiczną;
9. Monitorować postępy dziecka i kontrolować, czy systematycznie pracuje nad przezwyciężeniem trudności w nauce.



Jak zorganizować dziecku dyslektycznemu pracę w domu?

Warunkiem skutecznego oddziaływania na dziecko jest systematyczna praca w szkole i w domu. Aby przyniosła ona pożądany efekt, warto kierować się kilkoma zasadami zawartymi w publikacji „Jestem rodzicem dziecka z dysleksją” autorstwa prof. Marty Bogdanowicz. Publikacja powstała z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Oto kilka podstawowych zasad:

1. Wykonywanie zadań zawsze w tym samym miejscu (najlepiej przy własnym biurku i najlepiej w tym samym czasie, bo to wspomaga gotowość dziecka do uczenia się.
2. Pamięć pracuje sprawniej, gdy dziecko jest zrelaksowane, a zatem ważny jest odpoczynek przed przystąpieniem do ćwiczeń.
3. Miejsce do pracy powinno być uprzątnięte, bez zbędnych przedmiotów przykuwających wzrok dziecka i rozpraszających jego uwagę.
4. Trzeba zadbać o ciszę – wyłączyć telewizor, sprzęt grający, a nawet telefon.
5. Mózg wymaga „rozgrzewki”, czyli ćwiczeń wstępnych. Najlepsze są ćwiczenia, które mają formę zabawy.
6. W pracy warto wykorzystywać skojarzenia, dzięki którym więcej i lepiej się zapamiętuje.
7. Podczas ćwiczeń czytania nie powinno się przybierać zbyt wygodnej pozycji, bo to rozleniwia i nie sprzyja aktywności umysłowej.
8. Zalecaną formą wspierającą pracę i relaks dziecka są zajęcia ruchowe, w tym np. ćwiczenia naprzemienne, które pobudzają i usprawniają pracę obu półkul mózgowych odpowiedzialnych za koordynację funkcji wzrokowych, słuchowych i ruchowych.



Drodzy Rodzice, chrońcie dzieci przed używkami.

„Okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka. Dorastające dzieci potrzebują naszej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów w rodzinie. Pozwala lepiej poznać świat, oczekiwania, marzenia i problemy dziecka.”(Ogólnopolska kampania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii).

Co robić, aby dziecko nie sięgało po narkotyki?

- ✓ Nie zaprzeczaj, że narkotyki stanowią prawdziwy problem
- ✓ Zauważaj dziecko
- ✓ Posłuchaj dziecka
- ✓ Daj dziecku nadzieję
- ✓ Okazuj dziecku uczucia
- ✓ Bądź blisko niego w każdej sytuacji

Co dorosły człowiek może robić, aby zapobiegać narkomanii?

- ✓ Rozmawiać z dzieckiem, także na trudne tematy.
- ✓ Słuchać uważnie dziecka, nie lekceważąc jego problemów.
- ✓ Doceniać starania, chwalić nawet małe postępy.
- ✓ Nie oceniać, nie wyśmiewać, nie stawiać zbyt wysokich wymagań.
- ✓ Pomagać dziecku uwierzyć w siebie.
- ✓ Uczyć dziecko podstawowych wartości.
- ✓ Okazywać ciepło, miłość, czułość.
- ✓ Poznawać przyjaciół swojego dziecka.
- ✓ Zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.
- ✓ Wspierać dziecko w trudnych sytuacjach.

Dlaczego dzieci sięgają po narkotyki?

- ✓ Nie chcą czuć się gorsze i nie potrafią odmówić.
- ✓ Szukają sposobów, aby uwierzyć w siebie i przynależć do grupy.
- ✓ Zaspokajają ciekawość, szukają nowych wrażeń.
- ✓ Nudzą się, chcą uciec od stresów.

Sygnaly świadczące o tym, że dziecko rozpoczyna eksperymentowanie z narkotykami:

- ✓ Traci dotychczasowe zainteresowania.
- ✓ Wzmoczona aktywność przeplata się z ospałością i zmęczeniem.
- ✓ Izoluje się od domowników.
- ✓ Nagle zmienia grono przyjaciół, oceny w szkole są coraz gorsze, zdarzają się wagary.
- ✓ Krótkie tajemnicze rozmowy przez telefon, po czym wychodzi z domu.
- ✓ Często wietrzy pokój, używa kadzidełek.
- ✓ Zmienia styl ubierania się, zakłada emblematy z wizerunkiem np. marihuany.
- ✓ Oczy są przekrwione, źrenice są zwężone lub rozszerzone.
- ✓ Używa bibulek papierosowych, lufek, fajek.
- ✓ Posiada małe torebeczki z proszkiem lub suszem.

Terapeuci podkreślają potrzebę kontaktów w rodzinie, które dają dziecku poczucie, że rodzic ma czas tylko dla niego. Spędzanie czasu z dzieckiem „przy okazji innych zajęć”, zaburza relacje, utrudnia rozmawianie i powoduje oddalanie się od dziecka, osłabia zaufanie. Potem rodzice często nie wiedzą jak mogą odbudować kontakt. Terapeuci podkreślają, że rodzice koniecznie powinni starać się poznać zainteresowania dziecka, sposoby spędzania czasu poza domem. Powinni znać znajomych swojego dziecka. To jest punkt wyjścia do budowania kontaktu.

Przykazania dla rodziców

*sformułowane przez młodzież, podczas trwania warsztatów
na temat komunikacji w rodzinie*

(w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii):

1. Zaufaj mi.
2. Rozmawiaj ze mną, słuchaj mnie i postaraj się mnie zrozumieć.
3. Spędzaj ze mną więcej czasu.
4. Bądź konsekwentny, dotrzymuj słowa.
5. Nie bądź zły, gdy źle postąpię, bo człowiek uczy się na błędach.
6. Nie krzycz tylko tłumacz.
7. Akceptuj mnie i nie porównuj do innych, wspieraj mnie.
8. Nie narzucaj swoich poglądów.
9. Nie wymagaj rzeczy niemożliwych, ciesz się z sukcesów.
10. Nie dawaj złego przykładu – nie pij, nie bij, nie pal itp.
11. Nie wypieraj się swoich błędów.
12. Gdy masz zły humor nie odgrywaj się na mnie.
13. Pamiętaj, że Ty też byłeś dzieckiem.

Kilka praktycznych porad dla Rodziców

Karać czy nagradzać dziecko?

To pytanie stawiają sobie wszyscy rodzice i nauczyciele. Odpowiedź zależy m.in. od przyjętego systemu wartości, własnych doświadczeń jako dziecka i jako dorosłego w relacji z dzieckiem, a także od wiedzy na temat rozwoju człowieka.

Nagrody

Nagroda, by spełniała swoje zadanie bodźca wzmacniającego pożądane zachowania dziecka, musi spełniać kilka funkcji:

- ✓ Dostarczać dziecku przyjemności, radości, poczucia satysfakcji.
- ✓ Wzmacniać jego poczucie własnej wartości i wiary we własne możliwości.
- ✓ Realizować potrzebę bycia ważnym, uznawanym, szanowanym.
- ✓ Wzmacniać więzi emocjonalne z osobami nagradzającymi dziecko.
- ✓ Zachęcać do nowych wyznań.

Nagradzanie spełnia swoje funkcje, gdy:

- ✓ Wynagradza działania dziecka wymagające dodatkowego wysiłku.
- ✓ Zaspokaja potrzeby i pragnienia dziecka. Trzeba dobrze poznać dziecko, by wiedzieć, czego pragnie!
- ✓ Następuje bezpośrednio po konkretnym zachowaniu dziecka, aby kojarzyło nagrodę z danym zachowaniem.
- ✓ Jest urozmaicone i sporadyczne. Dziecko nie oczekuje wówczas stale nagrody za każde zachowanie zgodne z wolą dorosłego, a nagroda nie traci wartości w jego oczach.

Rodzaje nagród

Nagrodą może być wszystko, co sprawia dziecku przyjemność, np. wyjście do kina, kupno nowej książki, przyznawanie przywilejów.

Kary

Wiele badań dotyczących motywującego wpływu kar i nagród na zachowanie ludzi wskazuje, że karanie (szczególnie, gdy są to kary o charakterze upokarzającym werbalnie lub fizycznie) nie jest skuteczne. Przeciwnie – wywołuje ogromny żal, gniew i pragnienie zemsty. Wprawdzie chwilowy efekt zostaje osiągnięty – dziecko powstrzyma się przed niepożądanymi działaniami, jednak jego zachowanie motywowane jest głównie lękiem i chęcią uniknięcia bólu. Z biegiem czasu dziecko może przyzwycząć się do tego typu upokarzających kar i rozwinąć w sobie poczucie dumy z nieokazywania przeżywanych uczuć, zaprzeczanie im lub – co gorsza – zidentyfikuje się z „oprawcą”, stając się prześladowcą słabszych od siebie osób. Celem kary jest pomoc w eliminowaniu niepożądanych zachowań oraz zmniejszanie prawdopodobieństwa ich wystąpienia w przyszłości. Odpowiednio dobrane, starannie przemyślane kary mogą sprzyjać rozwijaniu u dziecka poczucia odpowiedzialności i umiejętności przewidywania konsekwencji swoich działań na podstawie rozpoznawania, co jest dobre, a co złe.

Rodzaje kar

- ✓ Kary naturalne - gdy np. dziecko celowo zniszczyło zabawkę, to przez pewien okres, stosunkowo krótki, nie dostaje nowej. Raczej dla młodszych dzieci.
- ✓ Zadośćuczynienie – zrekompensowanie strat, np. w postaci naprawy zniszczonej rzeczy, przeprosin.
- ✓ Izolacja – wyłączenie dziecka na pewien okres z danej sytuacji. Gdy dziecko jest np. agresywne w stosunku do innej osoby, prosimy, by się na pewien czas oddaliło (wyszło do swojego pokoju). Gdy będzie spokojniejsze – może wrócić. Uwaga! Karę tę należy stosować wyjątkowo, raczej w stosunku do starszych dzieci.
- ✓ Słowna dezaprobata – upomnienie, nagana, wyrażana także językiem ciała: tonem i mimiką najlepiej „komunikatem Ja”, np.: Czuję złość, kiedy tak krzyczysz na swoją siostrę. Nie podoba mi się takie zachowanie. Myślę, że ona może się bardzo bać. Chciałabym, żebyś upomniał ją, żeby nie ruszała twoich rzeczy, kiedy jeszcze jesteś spokojny. Czy możemy się tak umówić?
- ✓ Ograniczanie uprawnień lub odebranie przyznanych przywilejów.

Zanim ukarzesz swoje dziecko – pomyśl!

- ✓ Jakie mogą być motywy dziecka?
- ✓ Jakie są Twoje motywy?
- ✓ Co dziecko chciałoby powiedzieć swoim zachowaniem?
- ✓ Jak Twoja reakcja zostanie odebrana przez dziecko?
- ✓ Co zrozumie i czego nauczy się dziecko o sobie, Tobie i świecie, gdy zastosujesz określoną karę?
- ✓ Czego chciałbyś nauczyć dziecko, stosując karę, i jak mógłbyś je tego nauczyć, odwołując się do innych środków?

Pamiętaj!

- ✓ Zawsze szczegółowo przemyśl decyzję o ukaraniu dziecka i rób to tylko wówczas, gdy zawiodą inne środki wpływania na jego niepożądane zachowanie.
- ✓ Kara powinna być sprawiedliwa i stopniowalna. Nie karz surowo za niewielkie przewinienie.
- ✓ Kara powinna być wymierzona we właściwym czasie. Nie odwlekaj jej.
- ✓ Dostosuj karę do wrażliwości dziecka.
- ✓ W trakcie odbywania przez dziecko kary nie unikaj go. Bądź z nim w kontakcie.
- ✓ Zanim ukarzesz dziecko, sprawdź czy jest świadome popełnionego przewinienia.
- ✓ Oceniaj nie dziecko, lecz jego zachowanie.
- ✓ Zawsze znajdź czas, by – zanim wymierzysz karę – wysłuchać wyjaśnień dziecka. Bądź elastyczny – zmień rodzaj kary, jeśli dziecko okazuje skruchę.
- ✓ Bądź konsekwentny.
- ✓ Nie poniżaj i w żaden sposób nie naruszaj godności osobistej dziecka.
- ✓ Nie stosuj kar cielesnych. Nie bij!

Strefa Uczennicy/Ucznia

Jak nie stać się ofiarą przemocy?

1. Spróbuj zignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.

2. Staraj się wyglądać na pewnego siebie Choć wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy szukają uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie będą potrafili się obronić.

3. Ćwicz swój głos. Odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć innym w oczy. Sprawcy przemocy zaczepiają osoby, które mówią cicho i nieśmiało.

4. Jeśli ci dokuczają – najlepiej odejź. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Im dłużej będziesz stał i słuchał, tym większą zabawę będą mieli sprawcy.

5. Przygotuj sobie odpowiedź. Jeśli ktoś często ci dokucza lub cię zaczepia, możesz mieć przygotowaną odpowiedź np. Nie masz nic innego do roboty? Mów sobie co chcesz, mnie to nie obchodzi.

6. Powiedz stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie, np. Nie mów tak do mnie. Nie zgadzam się. Nie nazywam się tak.

7. Powiedz o tym bliskiej ci osobie Może to być kolega z klasy, z podwórka, po prostu ktoś, kogo dobrze z nasz i komu ufasz. Gdy podzielisz się z kimś swoim zmartwieniem od razu poczujesz się lepiej. Poproś o pomoc i dobrą radę. Jeśli jest to osoba ze szkoły, to spędzaj z nią czas na przerwach. Bądźcie w miejscach, gdzie dyżurują nauczyciele. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.

10. Poradź się rodziców, wychowawcy lub pedagoga. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Rodzice są dla ciebie najważniejszymi osobami na świecie. Dorośli mają różne sprytnie pomysły na to, jak rozwiązać problem. Warto skorzystać z ich rady i doświadczenia. Otwórz się przed osobą, do której masz zaufanie.

Jak efektywnie uczyć się w domu?

Zaplanuj sobie czas na naukę.

Jest to kluczowa sprawa: w jakich godzinach masz czas tylko na naukę i nic nie może cię wtedy rozpraszać. To ty musisz o to zadbać i wszelkie rozpraszające cię bodźce musisz usunąć. Zaczynij od przejrzenia materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części i ucz się po kolei, zgodnie z planem.

Zadbaj o korzystne otoczenie.

- ✓ dobre oświetlenie,
- ✓ odpowiednia temperatura pomieszczenia,
- ✓ usunięcie rozpraszających czynników,
- ✓ pomyśl, co może poprawić twoją koncentrację,
- ✓ świeże powietrze w pokoju (regularnie wietrz swój pokój) ,
- ✓ nie ucz się na leżąco, do siedzenia wybieraj wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- ✓ odłącz media, TV, radio, wyloguj się z portali społecznościowych i komunikatorów,
- ✓ na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających cię osób.
- ✓ zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.

Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne:

- ✓ brak motywacji,
- ✓ złe samopoczucie,
- ✓ przemęczenie fizyczne i psychiczne.

Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły.

Najskuteczniej zapamiętujemy i uczymy się w sposób „polisensoryczny”, czyli angażując wszystkie zmysły:

- ✓ patrząc,
- ✓ słuchając,
- ✓ notując,
- ✓ rysując.
- ✓ śpiewając rymowanki,
- ✓ powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
- ✓ opowiadając komuś o tym, czego się nauczyłeś. (nauczyłaś).

Rób efektywne notatki.

Notując w szkole, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej ci będzie później uczyć się z notatek w domu:

- ✓ zapisuj tylko najistotniejsze informacje,
- ✓ stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną,
- ✓ notuj tylko na jednej stronie kartki, aby łatwiej ci było przeglądać notatki,
- ✓ używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych oraz własnych skrótów. Jeśli ich nie masz, to postaraj się stworzyć kilka na początek.
- ✓ twórz mapy myśli,
- ✓ słuchając opowiadania, wykładu, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz sobie informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

Rób optymalne powtórki.

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Częste powtórki pozwolą ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.

- ✓ twoje potrzeby powinny być zaspokojone, tj. potrzeba pokarmu, pragnienia, wypoczynku i snu,
- ✓ dopiero po ich zaspokojeniu możesz przystąpić do efektywnej nauki.