



rys. Jaga Kępińska

Witajcie to ja TIDU,

cały czas nie chodzę do szkoły choć muszę się uczyć. To trochę dla mnie niezrozumiałe i niekiedy trudno mi się zmotywować do nauki. W domu jestem praktycznie ponad miesiąc czuję jednak jakbym był tu całe wieki. No i... domownicy... czasem denerwują mnie już nawet rybki... są za głośne!

Dlatego dzisiejsze spotkanie sponsoruje słowo KOMUNIKACJA.

Nie zawsze jest nam łatwo porozumieć się ze sobą, jeszcze trudniej z rodzeństwem, bywa, że z rodzicami też nie zawsze wychodzi to nam najlepiej.

Kolega opowiadał mi jak zebrał wszystkie oszczędności ze skarbonki i poszedł do rodziców z pewnym pomysłem. Chciał zapłacić im za to aby zabrali siostrę do babci choć na dwa dni. Tak miał jej dość. Oczywiście po godzinie byli już w wielkiej zgodzie.

Takie właśnie są emocje, podsuwają nam różne pomysły, czasem przez nie powiemy za dużo.

1. Podobno mogę czuć się różnie. Są chwile kiedy nie wiem właściwie jak się czuję jakbym nie miał łączności z samym sobą. #bądźjakTidu Sherlock poszukaj tropów w swoim ciele. Przypomnij sobie jak się zdenerwowałeś (złość), kiedy czułeś smutek i jak ostatnio się cieszyłeś(radość).

- Gdy czuję złość to ... (zwróć uwagę na swoje brwi, ramiona, co się dzieje z żołądkiem, co robi szczęka, czy łatwo i wyraźnie się wtedy mówi)
- Smutek rozpoznam po (zauważ jak układa się ciało, czy przypadkiem nie kuli się do środka, jak ułożone są kąciki ust, czy oczy pokazują smutek, co robią uszy... e nie, no z uszami to żartuję)
- Moja radość wyraża się poprzez ...(czy chce Ci się skakać, jak oddychasz gdy się cieszysz, czy zdarzyło Ci się pisać i krzyżeć z radości?)
- Kiedy czuję spokój to ... (zauważ co dzieje się wtedy z ciałem, czy masz napięte czy rozluźnione mięśnie, jak oddychasz).

Ciało jest naszym komunikatorem emocji. Taki messenger ze środkiem. Gdy nauczymy się dobrze odczytywać wiadomości od ciała, rozpoznamy emocje - wtedy będziemy wiedzieć w jakim jesteśmy stanie i czy to jest dobry moment na rozmowę i przebywanie z ... choćby rybkami.

U mnie To działa mniej więcej tak:

#TIDU chodzi w podskokach po domu i podśpiewuje - jest bezpiecznie - można podejść, klepnąć w plecy nawet zrobić jakiś żarcik,

#TIDU siedzi skulony lub leży patrząc raz w jedno miejsce raz drugie, nic mu się nie chce - ooo uwaga - można podejść, zapytać co się dzieje, warto czekać na odpowiedź, nie naciskać, najlepiej przytulić,

Przygotuj własną instrukcję obsługi. Pomóż innym rozpoznać jakie przeżywasz emocje i daj wskazówki, co wtedy robić. Instrukcja może być bardzo rysunkowa.

2. #bądźjakTidu zastosuj pomysły astronautów.

Wiesz, że jak przebywa się w przestrzeni kosmicznej przez wiele tygodni, to nawet najpiękniejsze widoki nie poprawiają niekiedy humoru. Astronauci tęsknią za swoimi bliskimi.

KTO BY POMYŚLAŁ TACY DOROŚLI I DZIELNI LUDZIE?

#bądźjakTidu zrób listę z kim będziesz kontaktował się w ciągu najbliższych tygodni.

Wymyśl ciekawe sposoby na kontakt, które będą pozainternetowe.

Na przykład:

- list wysłany zwykłą pocztą
- znaki napisane kredą na chodniku
- wiadomość/karteczka schowana gdzieś w umówionym drzewie
- poczta linowa z sąsiadem z okna obok
- system znaków/ dźwięków lub świetlnych przekazywanych przez okna z kimś mieszkającym w pobliżu (alfabet morsa)
- rozmowa przez walkie-talkie (spytaj dorosłych może mają gdzieś krótkofalówkę)
- alfabet migowy do tajnych rozmów z własnym rodzeństwem (poszukaj w internecie).

3. Czasem nasze rozmowy wyglądają jakby rozmawiał pies z kotem. Każdy innym językiem. Czy zauważyłeś, że jak pies i kot się lubią to nawet oni potrafią się wspaniale dogadywać. Po czym poznasz, że z kimś rozumiecie się praktycznie bez słów?

Przypomnij sobie taki moment, kiedy ci się super kimś rozmawiało. Tidu miał tak kiedyś ze swoim kolegą z ławki. Dawno się nie widzieli i zastanawia się czy nadal będą się tak rozumieć. Tidu wypisał sobie co sprawiało, że mieli świetny kontakt. Zaznacz punkty, z którymi zgadzasz się i myślisz podobnie jak Tidu.

Dobry kontakt jest wtedy gdy:

- mówimy podobnym językiem - on rozumie co to „nope”, zna skróty i nie muszę mu tłumaczyć
- mówimy w podobnym tempie - nie za wolno, nie za szybko
- gdy się przejęzyczę, to się śmiejemy
- patrzymy na siebie rozmawiając ale nie tak z góry lub nie wbijając wzrok jakbyśmy mieli się nim przedziurawić
- ktoś kiedyś powiedział, że się upodabniamy do siebie, jak dużo ze sobą przebywamy i robimy podobne gesty i drapiemy się w nos prawie w tym samym momencie
- mówimy czasem to samo w tym samym czasie
- prawie zgadujemy co inny ma na myśli
- potrafimy się śmiać z czegoś czego nie rozumieją inni

- gdy temat jest poważny, staramy się dokładnie opowiedzieć coś, aby się zrozumieć
- gdy powtarzam komuś kilka razy coś czego nie rozumie i nie krzyczę na niego
- gdy się zdenerwujemy i pokłócimy, ale umiemy podejść i przeprosić
- gdy sobie wybaczymy, bo każdy ma prawo zrobić niechcący głupotę

Pamiętam jak kiedyś nie miałem takiego znajomego.

Marzyłem o takim przyjacielu i myślałem, że nigdy nie będę się z kimś tak dogadywał. Ktoś podpowiedział mi wtedy, żebym próbował rozmawiać z innymi, tak jakby już byli moim przyjaciółmi.

Okazało się, że powyższe rady zaczęły działać też w rozmowach z domownikami.

W moim domu wyobraziliśmy sobie, że płyniemy statkiem i musimy dobrze dogadywać się podczas podróży. Wybraliśmy 5 zasad i powiesiliśmy je w kuchni. Więcej by nam pomieszało w głowach.

Mam dwa ulubione punkty z tej listy.

#zasadaSTOP - gdy się zaczynamy tak denerwować, że już nie wiemy co robimy i co mówimy włączamy „STOP”. Wtedy przerywamy rozmowy, jak ktoś potrzebuje idzie do innego pokoju lub nalewa sobie szklankę wody. To jest takie zawieszenie broni. Zwykle trwa 3-5 minut.

#rozmowanaosobności - to prawie jak audyencja u królowej;) Rozmowa na osobności jest niekiedy znacznie lepsza niż omawianie problemów przy naradzie rodzinnej lub po prostu przy innych. Ja podsuwam czasem rodzicom taką karteczkę #rozmowanaosobności. Oni wiedzą wtedy, że potrzebują chwili z nimi i rozmowy bez świadków.

4. Kartki, kartki, kartki

#bądźjakTidu stosuj kartki. Tak kartki, uśmiezki to też świetny sposób na rozmowę. Pomagają, gdy ktoś mówi do nas „złym tonem”, bywa że stają się naprawdę zabawną komunikacją. Widziałeś kiedy napis „zakręć mnie” na paście do zębów lub „zjedz mnie” na czekoladzie. Taaak wiem, na czekoladzie nie trzeba pisać takich rzeczy!

Kartki pomagają dziękować, przeproszać i wybaczać oraz dokładnie pisać czego potrzebujemy.

#bądźjakTidu przygotuj kilka kartek komunikatów i zostaw je w różnych miejscach. Mogą to być podziękowania za np. pyszne śniadanie, prośba o ciszę podczas lekcji online, zaproszenie do „kwadransa szaleństwa” dla siostry albo „prośba o wybaczenie” do brata. Możesz dodać też kilka innych równie ważnych kartek... tych z serduszkami i „kocham Cię”.

5. #bądźjakTidu - stwórz dziennik pokładowy.

Może to być zeszyt, plik albo blog. Opisz tam swoje życie podczas kwarantanny. Ciekawe jak będziesz to czytał za rok?

#bądźjakTidu i wielcy podróżnicy. Niektórzy samotni podróżnicy rozmawiali sami ze sobą. Faktycznie brzmi to nienormalnie. Ale ty możesz zrobić coś podobnego. Czy pisałeś kiedyś list do samego siebie? Kto powiedział, że list można wysłać tylko do kogoś. Przecież Ty też jesteś KIMŚ. Napisz list do siebie,

może to być mail lub prawdziwy papierowy list. Wyobraź sobie, że jesteś swoim najlepszym przyjacielem i napisz o wszystkim co jest ważne - zapytaj jak sobie radzi i co jest teraz super. Możesz też sobie odpisać.

#bądźjakTidu i znajdź plusa. Czas na ćwiczenie mistrzów.

Nawet gdy dookoła źle Mistrzowie Walk (znasz film Kungfu Panda?) koncentrują uwagę na plusach. Szukają pomocy, proszą o nią i rozglądają się za rozwiązaniami, ale nie tracą przy tym uwagi na pozytywne. Tak odzyskują siły.

Ja przed snem lub tuż po obudzeniu szukam choćby 5 rzeczy, za które jestem wdzięczny i które dają mi radość.

#bądźjakTidu szukaj dobrych stron w każdym dniu.

Jeśli jest Ci bardzo trudno znaleźć plusy - poszukaj kogoś, komu o tym powiesz. Być może jest to rodzic, może ulubiona Pani wychowawczyni, ciocia, babcia. Są też specjalne osoby, które pomagają dzieciom, jak jest im bardzo ciężko. Tidu usłyszał ostatnio o telefonie 116 111 i powiedział o nim koledze, któremu było bardzo trudno w domu.

#bądźjakTidu znaj ważne telefony i pomagaj tym, którzy mogą ich potrzebować.

Do zobaczenia w przyszłym tygodniu!

Możesz do mnie napisać: mds.redakcja@wp.pl

Na stronie projektu w zakładce Rodzice/Dzieci są ważne telefony – zerknij tam proszę
<http://szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com/contact/>

#3mamyzWami-OLSZTYN

www.szcola-w-czasie-kryzysu.mozello.com