**DLA RODZICÓW**

* **MĄDRE NAUCZANIE I WYCHOWANIE**

**Apel Twojego dziecka**

* Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.
* Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję - poczucia bezpieczeństwa.
* Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w  ogóle możliwe.
* Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem. To sprawia, że przyjmuje postawę głupio dorosłą.
* Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
* Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.
* Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
* Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miażdżąca przewaga.
* Nie zwracaj zbytniej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.
* Nie zrzędź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.
* Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
* Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To, dlatego nie zawsze się rozumiemy.
* Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
* Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.
* Nie odtrącaj mnie, gdy dręczę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.
* Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.

                                                                                                                        Autor: **Janusz Korczak**

* ROZMAWIASZ Z DZIECKIEM CZY TYLKO DO NIEGO PRZEMAWIASZ?**– test dla rodziców**

Rodzicu czy umiesz rozmawiać z własnym dzieckiem? Czy wiesz jak należy pokierować rozmową, kiedy dziecko doświadcza trudnej sytuacji? Poniżej znajdziesz opisy 10 sytuacji, w których dziecko mówi do Ciebie o swoich kłopotach, problemach i zainteresowaniach. W każdej sytuacji podane są 3 możliwe odpowiedzi rodzica. Wybierz tę odpowiedź, która jest najbliższa twojej przypuszczalnej reakcji (literę a, b lub c – odpowiedzi, wraz z numerem pytania zapisz sobie na kartce).

1. **Dziecko mówi ci, że znowu nie powiodło mu się w szkole.**  
   a. Jesteś tuman. Nigdy się niczego nie nauczysz.  
   b. Jak to się stało? Opowiedz mi o tym.  
   c. To bardzo niedobrze. Koniec semestru za pasem, a tu kolejna dwója. Coś należałoby z tym zrobić. Ja zawsze starałem się szczególnie przykładać do nauki pod koniec semestru.
2. **Krzyś wraca ze szkoły i mówi: „Ten Piotrek jest okropny. Podstawił mi nogę więc mu** przyłożyłem. Zobaczyła to Pani i to ja dostałem uwagę w dzienniczku”.  
   a. Czy Piotrek wszystkich tak zaczepia?  
   b. Ty zawsze musisz wpakować się w jakąś aferę.  
   c. Czy wiesz, że nie wolno się bić?
3. **Przychodzisz z pracy a dziecko mówi: „Bawiłem się piłką i stłukłem ten wazon ze stołu”.**  
   a. Jak można grać w piłkę w mieszkaniu. Wracam zmęczony i od razu słyszę o problemach w domu.  
   b. Jesteś nieznośny. Już nie mam do ciebie siły.  
   c. Bardzo mi szkoda tego wazonu. Czy masz jakiś pomysł jak temu zaradzić?
4. **Jedziecie z wizytą do babci. Syn, już gotowy, wyszedł na chwilkę z domu. Wraca i mówi:** „Pośliznąłem się na trawie i poplamiłem sobie spodnie”.  
   a. Ty nigdy nie uważasz. Nigdy nie możesz wyglądać jak człowiek.  
   b. Nie nastarczę z tym praniem. A tak mi zależało, żebyś dzisiaj porządnie wyglądał.  
   c. Co teraz zrobimy? Poradź coś.
5. **Wieczorem po kolacji Kasia mówi: „Mam kłopot. Nie wiem co kupić Zosi na urodziny, a do tego mam niewiele pieniędzy”.**  
   a. Trzeba było pomyśleć o tym wcześniej i nie kupować sobie codziennie lodów. Ja, gdy wiem, że mam wydatki, nie wydaję na drobiazgi.  
   b. To przecież nie moje zmartwienie.  
   c. A czy masz jakiś pomysł na prezent?
6. **Za kilka dni początek roku szkolnego. Syn wraca z obozu w nienajlepszym humorze i w końcu mówi: „Kaśka nie napisała do mnie przez całe wakacje. Obiecywała, a teraz jest mi smutno”.**  
   a. Co się przejmujesz! Kaśka nie jest chyba najważniejsza. Mnie się też często nie chce pisać listów. A ty też nie zawsze odpisujesz innym.  
   b. Już niedługo się spotkacie i będziecie mogli porozmawiać na ten temat. Może wszystko się wyjaśni.  
   c. Trzeba nie mieć ambicji, żeby martwić się listem od Kaśki.
7. **Siedzicie przy stole po kolacji. Syn mówi: „Podobał mi się ten western, a Wojtek powiedział, że jest kiepski”**.  
   a. A dlaczego ty uważasz, że jest ciekawy?  
   b. Nie chodzę na takie filmy. Uważam, że to strata czasu i lepiej zająć się czymś bardziej pożytecznym.  
   c. Westerny są historią Dzikiego Zachodu. Parę lat temu oglądałem „Biały Kanion” – to był western!
8. **Wracasz z pracy. Pies nie był na dworze, mimo że popołudniowy spacer z nim jest obowiązkiem dziecka.**  
   a. Co się stało, że As jeszcze nie był na dworze?  
   b. Na tobie kompletnie nie można polegać!  
   c. Obiecałeś, że będziesz wyprowadzał psa w południe. Co by było, gdybym ja też nie wywiązywał się z obietnic?
9. **Paweł wracając ze szkoły ma kupować pieczywo. Zabierasz się do przygotowywania kolacji, a tu nie ma chleba.**  
   a. Ty o niczym nie myślisz. I co teraz będziemy jeść?  
   b. Co się stało, że nie kupiłeś chleba? Szkoda, że mi o tym nie powiedziałeś.  
   c. Jeśli się nie wypełnia swoich obowiązków, to nie można mieć pretensji, że na kolację będzie zupa mleczna. Ja też nie mam na nią ochoty, ale nic na to nie poradzę.
10. **Wojtek miał wrócić o ósmej, a wrócił o dziesiątej. Nie zadzwonił i nie uprzedził.**  
    a. Czy wiesz co może się stać jak się tak łazi po ciemku? Tylu bandytów włóczy się po ulicach. To jest nie do wytrzymania.  
    b. Szkoda, że nie zadzwoniłeś, bo martwiliśmy się. Co się stało?  
    c. Ty zawsze jesteś niepunktualny.

Wyniki oblicz według tabelki, a potem podsumuj punkty

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C |
| 1 | 1 | 2 | - |
| 2 | 2 | 1 | - |
| 3 | - | 1 | 2 |
| 4 | 1 | - | 2 |
| 5 | - | 1 | 2 |
| 6 | - | 2 | 1 |
| 7 | 2 | 1 | - |
| 8 | 2 | 1 | - |
| 9 | 1 | 2 | - |
| 10 | - | 2 | 1 |

|  |
| --- |
|  |

**Od 0 do 7 punktów.**

W swoich rozmowach z dzieckiem popełniasz generalnie jeden poważny błąd. Starasz się mianowicie za wszelką cenę przekazać mu swój punkt widzenia. Niejednokrotnie wygłaszasz długą tyradę, która czasem nawet nie bardzo wiąże się z tym z czym dziecko zwróciło się do ciebie. Jeśli przyszło z jakimś kłopotem, chciało abyście wspólnie znaleźli jakieś rozwiązanie, a nie żebyś odpowiadał mu o swoich doświadczeniach w tym zakresie. Być może z uwagą wysłuchałoby twoich wspomnień, gdyby uzyskało wcześniej odpowiedzi na nurtujące je pytania, ale gdy od razu zaczynasz mówić o sobie, może czuć się rozgoryczone i osamotnione w swych trudnościach. Jeśli z kolei zaczynasz je jedynie pouczać bez dokładnego poznania sytuacji, twoja wypowiedź może być nieadekwatna, a co gorsza nudna dla dziecka, gdyż odległa od tego z czym przyszło. Nie moralizuj więc, nie wygłaszaj wykładu, lecz staraj się rzeczywiście rozmawiać. A to znaczy wysłuchaj cierpliwie tego, co dziecko ma ci do powiedzenia, postaraj się dojść do prawdy, do rzeczywistej przyczyny jego kłopotów poprzez dokładną analizę faktów. Dalej spróbuj tak pokierować rozmową, aby sprowokować dziecko do samodzielnego zaproponowania rozwiązania. Jeśli nie jest to możliwe, przedstaw swoją propozycję, ale pamiętaj, twoja propozycja powinna być przedyskutowana z dzieckiem, a nie podana mu z pozycji osoby wszystkowiedzącej.

**Od 8 do 13 punktów.**

Wynik taki wskazuje niestety na to, że gdy dziecko ma jakiś problem albo odsuwasz się od tego problemu pozostawiając dziecko samemu, albo też natychmiast je potępiasz. Dziecko może czuć się osamotnione, może wręcz lękać się wyjawiania przed tobą swoich kłopotów. Po co to ma robić, jeśli nie tylko nie dopomożesz mu w znalezieniu rozwiązania, lecz jeszcze pogłębisz jego trudności krytykując je (czasami bardzo ostro!). Przecież chyba nie o to ci chodzi! Postępując w taki sposób możesz prędzej czy później doprowadzić do tego, że dziecko wcale nie będzie się do ciebie zwracało ze swymi problemami.  
Jeśli jeszcze nie jest tak źle, jeśli jeszcze dziecko mówi ci o swoich zmartwieniach, staraj się nie marnować tej szansy. Spróbuj popracować troszeczkę nad waszymi rozmowami a staną się one z pewnością ciekawsze, bardziej satysfakcjonujące dla obu stron. Na każdy problem można spojrzeć z różnych punktów widzenia, także z punktu widzenia dziecka. I ten punkt widzenia powinieneś poznać, a nie natychmiast formułować własny, niepochlebny sąd o faktach i o samym dziecku. Nie masz monopolu na posiadanie racji, a twoje wypowiedzi mogą działać wręcz jako kary.

**Od 14 do 20 punktów.**

Właściwie rozumiesz ideę rozmowy. Starasz się cierpliwie wysłuchać swego rozmówcy, poznać wszystkie fakty poprzez stawianie odpowiednich pytań. Starasz się zrozumieć co powodowało twoim dzieckiem w określonej sytuacji, dlaczego popadło w kłopoty i jakie widzi możliwości rozwiązania problemu. Nawet jeśli od pierwszej chwili wydaje ci się, że wina leży po stronie dziecka, że samo spowodowało dla siebie taką sytuację, nie rozpoczynasz od wygłaszania osądu, lecz starasz się najpierw wysłuchać jego opinii. To bardzo dobrze.

Opracowanie: Ewa Klimas-Kuchtowa „Jak lepiej rozumieć i wychowywać dziecko”, wyd. GEO, Kraków 1997 r

* JAK SOBIE RADZIĆ W SYTUACJACH TRUDNYCH?

|  |
| --- |
|  |

Sytuacja związana z wirusem Covid19 bardzo zmieniła nasze plany. Zmiany te pojawiły się w naszym życiu nagle. Gdy samo mówienie o własnych problemach sprawia nam trudność, to rozmowa o tym nie stanie się łatwiejsza, gdy użyjemy do tego komunikatora lub telefonu, podczas gdy będziemy daleko od siebie. Sam kontakt zdalny ze znajomym lub psychologiem nie wystarczy, abyśmy mogli poczuć się lepiej.   
E-book „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” stanowi odpowiedź na najczęstsze pytania kierowane do psychologa-praktyka.  
 Zachęcam do zapoznana się z publikacjami. Można je darmowo pobrać w linku poniżej.

[https://drive.google.com/drive/folders/1dxp0z6z1o5f3PcR17xwLHsYbubftkNV8?fbclid=IwAR0pao6iOXEqwZ44v-Ks\_9bXmlRJqRjYnHzLTqs9DdCAej715NDsZTH4o20](https://drive.google.com/drive/folders/1dxp0z6z1o5f3PcR17xwLHsYbubftkNV8?fbclid=IwAR0pao6iOXEqwZ44v-Ks_9bXmlRJqRjYnHzLTqs9DdCAej715NDsZTH4o20%0b%0d%0b)

* 10 PORAD DLA RODZICÓW DOTYCZĄCYCH BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU PRZEZ DZIECI

1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.  
2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.,  
3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci.  
4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.  
5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci.  
6. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka.  
7. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.  
8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.  
9. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko.  
10. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami.

Źródło: [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)

* JAK ZORGANIOWAĆ DZIECIOM WARUNKI DO NAUKI W DOMU?

**Rodzicu**, aby dziecko osiągnęło sukcesy i nauka dawała mu zadowolenie, to powinno pracować w odpowiednich warunkach. Poniżej znajdziecie porady, jak należy przygotować dziecku odpowiednie miejsce pracy.

Ważne jest dostosowanie biurka i krzesła do wzrostu dziecka, zapewnienie odpowiedniego oświetlenia (dla osób praworęcznych lampka z lewej strony). Krzesło powinno mieć oparcie dla części lędźwiowej kręgosłupa. Plecy powinny swobodnie opierać się o oparcie. Kończyny muszą być zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na podłożu. Wskazane jest, aby krzesło miało oparcie na łokcie, regulowaną wysokość  
 i kółka.

Zwróć uwagę na to jaką dziecko przyjmuję pozycje siedzącą. Nie wolno siadać krzywo, na podkurczonej nodze, podpierać się na jednym łokciu. Niedbałe siedzenie i stanie jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci, bowiem prowadzi do powstawania wad postawy. Ważne jest również stosowanie zmiennych pozycji w celu częściowego odciążenia kręgosłupa.   
 Silne i szybkie zmęczenie powoduje hałas, brak świeżego powietrza, zbyt wysoka lub niska temperatura itp. Wskazane jest , aby w ciągu dnia skorzystać z zabawy lub ze spaceru na świeżym powietrzu.   
 Bardzo ważny jest sen i wypoczynek dziecka. Powinien trwać do 10 godzin na dobę. Przed snem koniecznie wywietrz pokój dziecka.

* JAK MOTYWOWAĆ I WSPIERAĆ DZIECI DO SYSTEMATYCZNEGO UCZENIA SIĘ PODCZAS NAUKI ZDALNEJ?

**Rodzicu**, aby wspierać i motywować dziecko do systematycznego uczenia się to:

**Ucz przez zabawę**

Nauka, by była przyjemniejsza dla dziecka to musi być interesująca i zaskakująca. Dobrze jest rozwijać dziecięcy umysł, pokazując dziecku interesującą edukacyjną rozrywkę. Komputerowe gry logiczne bywają ciekawe i dostarczają wiele zabawy, a jednocześnie zwiększają efektywność umysłu na wielu płaszczyznach. Dzięki grom logicznym dziecko ćwiczy pamięć i koncentrację, a jeśli poprawi w sobie te umiejętności – nauka będzie przychodziła mu bez trudu i z dużą przyjemnością.

**Nie zbywaj, nie zniechęcaj, nie wyręczaj**

Dziecięcą aktywność szkolną można zahamować poprzez wyręczanie dziecka   
w odrabianiu lekcji. Nawet jeśli dziecko nie potrafi poradzić sobie ze szkolnym zadaniem,   
lepiej jest wytłumaczyć mu na czym to polega, niż wykonywać zadanie za niego. Nie przynosi to żadnego skutku edukacyjnego, a wręcz przeciwnie – hamuje jego rozwój umysłowy.

**Chwal i nagradzaj**

Nie da się uniknąć systemu kar i nagród w edukacji. Służą temu między innymi stopnie   
w szkole, ale rodzice również mogą ustanowić własny system nagradzania i karania. Na co dzień wystarczą ustne pochwały, miłe słowo doceniające trud szkolny. W przypadku nagród materialnych można na przykład ustalić dziecku duże cele, które będziemy nagradzać np. poprawne napisanie sprawdzianu z matematyki czy wysoka średnia ocen na semestr. Na co dzień mogą to być drobiazgi, które naukę czynią przyjemniejszą. Natomiast kary, warto stosować je w ostateczności i tylko wtedy, gdy złe wyniki w nauce to efekt lenistwa a nie braku zrozumienia tematu.

**Rozwijaj pasje**

Nie wymagaj od dziecka najlepszych ocen ze wszystkich przedmiotów, bądź wyrozumiały dla jego przedmiotowych upodobań. Umożliwiaj mu oddanie się pasji np. przyrodniczej, kupuj mu pomoce naukowe z tej dziedziny, wspieraj rozwój zainteresowań ze świadomością, że dziecko nie marnuje w ten sposób czasu, który mogłoby poświęcić matematyce, ale że właśnie rozwija swój umysł i czyni go bardziej otwartym.

**Nie krytykuj**

Dla dziecka nie ma nic gorszego jak wyśmiewanie jego niepowodzeń. Jeśli zależy Ci na wychowaniu młodego człowieka, który będzie pełny wiary we własne możliwości, to nie podcinaj mu skrzydeł. Krytykowanie nie jest żadnym hartowaniem charakteru, szczególnie u wrażliwego dziecka. Zamiast motywować dziecko do wytężonej pracy, może osłabić jego zapał i przede wszystkim zranić je. Nauka w tej sytuacji może wydawać się dziecku czymś złym, niepotrzebnym. Zamiast się z dziecka naśmiewać i wytykać mu błędy, warto postarać się zrozumieć te trudności i pomóc mu je przezwyciężyć.

**Pobudź ogólną motywację do nauki**

Dziecko powinno zrozumieć, po co w ogóle musi się uczyć. Wytłumacz mu praktyczność edukacji. Niech wie, że umiejętność liczenia przydaje się np. do określenia kwoty, jaką potrzeba wziąć na zakupy, a umiejętność czytania pozwoli mu samodzielnie czytać jego ulubione książek. Możemy również opowiedzieć dziecku o tym, że szkoła pozwoli mu stać się w przyszłości kimś, kim chce być. Jeśli chce być weterynarzem, musi dobrze znać zwyczaje i zachowania zwierząt, a jeżeli marzy by być inżynierem to , przede wszystkim musi poznać wiele matematycznych wzorów.

K**ochaj i akceptuj**

Dziecko jeżeli wie że jest kochane i akceptowane jest silniejsze i łatwiej radzi sobie w życiu. Na każdym kroku wzmacniaj w nim wiarę w siebie. Akceptuj jego słabości. Jeśli Wasze dziecko uwierzy, że może i że potrafi czegoś dokonać, łatwiej poradzi sobie z każdą trudnością.

**Pokazuj autorytety**

Dla każdego z nas największą motywacją do działania bywają osiągnięcia innych osób, szczególnie tych, które znamy. Rodzicu szukaj autorytetów wokół dziecka, zwracaj uwagę na jego zainteresowania i pokazuj mu pozytywne aspekty edukacji na przykładach znanych i lubianych osób. Nie zapominaj przy tym o sobie. My jako rodzice też powinniśmy świecić przykładem – dzięki temu będziemy wiarygodni w oczach dziecka.

**Ułatw dziecku naukę**

Nawet najtrudniejsze rzeczy można w prosty sposób wytłumaczyć. Warto podzielić się z dzieckiem technikami ułatwiającymi zapamiętywanie, by potrafiło w prosty sposób zapamiętać nawet najdłuższe informacje. Spraw, by podczas nauki dziecko nauczyło się selekcji. Niech odrabianie lekcji zaczyna od najprostszych rzeczy, bo szybki sukces wzmoże motywację do rozwiązywania trudniejszych zadań. Warto pokazać dziecku, że podkreślanie tekstu czy zaznaczanie ważnych fragmentów w książce karteczkami, może ułatwić późniejszą naukę. Dobrze jest zamontować nad dziecięcym biurkiem tablicę i pozwolić mu przypinać ważne rzeczy do zapamiętania.

**Dobrze zorganizuj czas dziecka**

Zadbaj o to, by wasze dziecko uczyło się systematycznie. Zostawianie sobie nauki obszernego materiału na sam koniec, może okazać się ponad siły i możliwości dziecka, co   
z pewnością będzie działać na nie demotywująco. Wprowadzenie dyscypliny w edukacji ma swoje plusy – uczy systematyczności działania również w innych dziedzinach życia. Warto ustalić harmonogram dnia , w którym nauka staje się stałym elementem. Dobrze jest również codziennie rozmawiać z dzieckiem na temat rzeczy, o których się uczyło. W ten sposób utrwalamy jego wiedzę. Umysł, który regularnie ćwiczy, łatwiej przyswaja informacje i zapamiętuje je. Dziecko, które codziennie utrwala sobie zdobywane wiadomości, nie powinno mieć żadnych problemów w szkole.

Źródło: akademia – umysłu.pl

WARTO PRZECZYTAĆ

Informacje o koronawirusie <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Radzenie sobie z kryzysem <https://www.metis.pl/content/view/3380/105/>

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie ?  <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR078yg-lAjkVLtCUYgzedQY3l>

Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii <https://zwierciadlo.pl/psychologia/389910,1,jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-mowic-dziecku-o-epidemii-rozmowa-z-psychologiem-dr-tomaszem-srebnickim.read>

Chroń dziecko w sieci <http://www.dzieckowsieci.pl/kampania/>