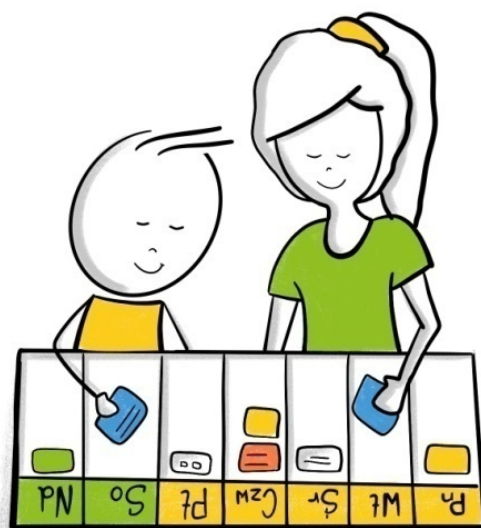


STRATEGIE RADZENIA SOBIE W TRAKCIE TRWANIA PANDEMII I NIE TYLKO

CZĘŚĆ I



Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do

kontaktu:

Marlena Stradomska

marlena.stradomska@poczta.umcs.lublin.pl

Nota od autora	3
Czym jest motywacja?	5
W jaki sposób się zmotywować?	7
Wyznacz sobie cel	7
Wyobraź sobie, że Twój cel jest osiągnięty.....	9
Korzyści płynące z osiągnięcia celu i wykonania zadania.....	10
Stwórz plan działania	10
Metoda wyznaczonego czasu Time-band, czyli jak poradzić sobie z czynnościami, których nie cierpimy?.....	12
Powiedz sobie „(liczba) minut ani chwili dłużej”!	12
Czy podczas pandemii masz tak, że czujesz, że zadania, aktywności... przerastają?	13
O radzeniu sobie z emocjami.....	16
Dziecko w szkole – rodzic z dzieckiem	22
Nauka z dzieckiem w domu, czyli jak sprawić, aby dziecko polubiło odrabianie lekcji. Czy jest to możliwe?	23
Co decyduje o tym, że dziecko lubi się uczyć?.....	23
Jak rodzic może zaangażować się w życie szkolne dziecka?	25
Czego unikać w trakcie pracy z dzieckiem?	26
Jak zmotywować dziecko do nauki?	27
Odrabiam pracę domową za dziecko każdego dnia – czy tak powinno być?	29
Najpierw zastanówmy się, dlaczego w ogóle rodzice pomagają w zadaniach?	29
Dlaczego nie powinno się odrabiać zadań domowych za dziecko?.....	29
Nauczyciel to ktoś, kto zastępuje rodzica w szkole. Pozwólmy mu budować autorytet.	32
„Dekalog” porozumienia rodziców i nauczycieli	33
Co z naszym czasem podczas pandemii?.....	34
Wspólny czas cenniejszy od każdej zabawki?	34
Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami wspólnego spędzania czasu, spieszymy z pomysłami.....	36
Jak poradzić sobie ze swoimi działaniami ze wszystkimi domownikami w domu?.....	36
Proponowane strategie do zastosowania podczas pandemii	37
Bibliografia	40

NOTA OD AUTORA

Dlaczego ta publikacja powstała?

Sytuacja związana z wirusem bardzo zmieniła nasze plany i zamierzenia na pierwszy kwartał 2020 roku. Zmiany te pojawiły się w naszym życiu nagle i coraz silniej domagają się od nas konkretnej reakcji na nie. 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 wciąż daleko od siebie. Sam kontakt zdalny ze znajomym lub psychologiem nie wystarczy, abyśmy mogli poczuć się lepiej. To naturalne.

E-book **„Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko”** stanowi odpowiedź na najczęstsze i najbardziej aktualne pytania kierowane do psychologa-praktyka. W trosce o Nasze zdrowie i bezpieczeństwo, do akcji tworzenia publikacji włączyli się psychologowie, pedagodzy, filozofowie, stażyści, studenci, wykładowcy akademicki, graficy, architekci wnętrz i przedstawiciele wielu innych dziedzin i grup społecznych.

Projekt jest wspierany przez organizacje takie jak: Towarzystwo Nowa Kuźnia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne Oddział Lublin, Lubelska Inicjatywa Społeczna oraz uczelnie takie jak: Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, czy Wyższa Szkoła Europejska w Krakowie.

Poradnik będzie dostępny zarówno w trakcie pandemii, jak i po niej, kiedy już wrócimy do „starej”, ale „nowej” dla nas codzienności. Zawarte w nim porady nie mają daty ważności, pozostaną przydatne podczas zmagania się z codziennymi trudnościami, a takich nigdy nie ma zbyt mało.

Redakcja:

mgr Marlena Stradomska

mgr Karolina Perec

Konsultacja naukowa:

dr hab. Katarzyna Klimkowska

dr Justyna Rynkiewicz

dr Krzysztof Rojek

dr Ireneusz Siudem

dr Anna Siudem

dr Agnieszka Małek

mgr Mateusz Barłóg

mgr Tomasz Słapczyński

mgr Maria Klimek

mgr Janusz Kawa

mgr Agnieszka Bień

mgr Konrad Harasim

Stażyści Towarzystwo Nowa Kuźnia – Tatary: Khrystyna Bidonko, Weronika Dudzińska, Anita Kłok, Agata Stefaniak, Wojciech Chajec, Justyna Krzos, Karolina Ziemichód, Anita Żelazna, Katarzyna Jaročka, Wiktoria Jurkowska

Identyfikacja wizualna

Karolina Naryńska

<https://facebook.com/woodu.more/>

Ilustracje i grafika:

Siła Myślenia Wizualnego

<https://www.facebook.com/mocrysowania>

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Uczelnie:

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Wyższa Szkoła Europejska im. ks. Józefa Tischnera w Krakowie

CZYM JEST MOTYWACJA?

Motywacja pozwala na realizację wielu zadań. Można ją określić jako szereg czynników, które umożliwiają podejmowanie czynności. Nie mogłoby się to wydarzyć bez emocji, potrzeb czy myślenia. Motywacja zawsze związana będzie zarówno z elementami zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi¹.



Na gruncie psychologii przyjęło się rozróżniać motywację na zewnętrzną i wewnętrzną. Motywacją zewnętrzną określamy wszelkie zachęty i naciski jakie stosujemy, aby przekonać drugiego człowieka do zrobienia czegoś. W tym celu zazwyczaj posługujemy się nagrodami, karami, systemem żetonów, punktów czy tablicami motywacyjnymi. Warto wspomnieć również o takich formach tej motywacji jak wyznaczanie czasu na dane zadanie (presja czasu), rywalizacja, narzucanie określonych celów czy ocenę pracy. Uważa się, że ten rodzaj motywacji budowany jest na strachu i lęku, ponieważ główną metodą jest „kuszenie” drugiej osoby nagrodą bądź „straszenie” jej karą, a także konsekwencjami².

¹ Więcej informacji na temat motywacji można znaleźć: <https://poradnik.ngo.pl/motywowanie> (dostęp: 29.04.2020 r.).

² Steinke-Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?* Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Motywacją wewnętrzną są siły człowieka. One właśnie napędzają go do zrobienia czegoś, co sprawia mu przyjemność. Prawdopodobnie to coś jest dla niego interesujące. Co ważne zawierają się tutaj czynności, których wykonywanie nie sprawia nam przyjemności, jednak są dla nas ważne³.



Część ludzi posiada bardzo rozwiniętą motywację wewnętrzną: potrafią sami określić cel, zaplanować drogę, jak również dojść do niego. W przypadku trudności „trzymają się” wytyczonej „ścieżki” i nie tracą „rozpędu”. Na utrzymanie i zwiększanie motywacji wewnętrznej mogą mieć wpływ następujące czynniki:

- misja i wartość wykonywanej pracy, jej społeczna użyteczność;
- przyjazne stosunki w pracy, w domu, w otoczeniu: dobra atmosfera, partnerskie relacje;
- elastyczny czas i miejsce pracy;
- możliwości rozwoju: perspektywa uczenia się nowych rzeczy, sprawdzania swoich umiejętności, nabywania doświadczeń;
- swoboda w działaniu: możliwość podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności.

³ Tamże.

W JAKI SPOSÓB SIĘ ZMOTYWOWAĆ?

Co zrobić by ruszyć z miejsca? Poznaj przygotowane dla Ciebie propozycje motywacji. Przejrzyj następujące pomysły – wybierz te, które uważasz za wartościowe. Nie zamykaj się na nowe. Zawsze warto spróbować.



WYZNACZ SOBIE CEL

Używając skrótu myślowego – motywacja nie ma wieku, ale... Mechanizmy są różne, a zależą często od okresu w Naszym życiu. Każdy z nas może motywować się czymś innym. To absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz działać, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz końcowo osiągnąć. O wiele łatwiej pobudzić motywację, gdy wiesz, jaki ma być efekt działania. Jakie cele wyznaczać? Niech będą one ambitne – im większy cel, tym większe pobudzenie dla umysłu. Cel powinien być ambitny, ale osiągalny. Wymagający, ale w zakresie możliwości.

UWAGA: Oczywiście cele powinny być realistyczne, to znaczy takie, których spełnienie może wymagać od Nas wiele wysiłku, ale jest on w granicach Naszych możliwości. Warto również pozwolić sobie na odrobinę fantazji. Wyznaczanie ambitnych celów znacznie zwiększa efektywność. Niewątpliwie stawianie sobie realistycznych celów jest zadaniem trudnym i wymagającym od Nas samopoznania.

Jednym ze sposobów formułowania celu w sposób realny i osiągalny jest budowanie go przy pomocy modelu SMART. Czym jest ten model? Jest to sposób, który daje nam szansę na realistyczne wyznaczanie dążeń w oparciu o pięć cech. Przedstawimy je skrótowo poniżej.

- S – ang. Specific – sprecyzowany – powinieneś być w stanie precyzyjnie określić co chcesz osiągnąć, do czego dążysz, po czym poznasz, że jest to stan docelowy. Inaczej mówiąc potrafisz sobie go wyobrazić.
- M – ang. Motivational – motywujący – czy Twój cel jest dla Ciebie motywujący? Czy zachęca Cię do działania? Czy jest dla Ciebie wyzwaniem?
- A – ang. Attainable – osiągalny – aby osiągnąć cel, musisz mieć zasoby potrzebne do jego realizacji takie jak czas, umiejętności, wiedza itd. Ważne jest również to, czy posiadasz realny wpływ na jego realizację.
- R – ang. Relevant – istotny – musisz odpowiedzieć sobie na pytanie: co ważnego przyniesie ze sobą osiągnięcie tego celu? Czy cel odnosi się do Twoich wartości? Czy utożsamiasz się z nim? Czy masz motywację, aby go realizować?
- T – ang. Time-bound – określony w czasie – musisz wyznaczyć czas, w którym cel powinien zostać zrealizowany. Jest to niezwykle istotne, ponieważ wiedząc, ile czasu zostało Ci do zrealizowania danego zadania, jesteś w stanie go osiągnąć i możesz podjąć działania korygujące⁴.



Jak stawiać sobie cele?

Najlepiej je wszystkie wypisać.

Jeśli chcesz nauczyć się materiału na egzamin, zapisz to na kartce.

Jeśli chcesz nauczyć się gotować, zapisz to na kartce.

Co jest jeszcze dla Ciebie istotne?

Możemy mieć wiele celów w życiu. To wspaniale, że każdy z Nas jest inny.

⁴ Więcej podpowiedzi na temat konstruowania celów w oparciu o SMART lub SMARTER odnaleźć można w:

https://mfiles.pl/pl/index.php/Zasada_SMART

<http://projektanczasu.pl/metoda-smart/>

<https://poradnikpracownika.pl/-metoda-smart-dlaczego-warto-wyznaczac-sobie-cele>

https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-metoda-smarthttps://doskonaleniewsieci.pl/Upload/Artykuly/2_1/formulowanie_celow_wg_smart.pdf (dostęp: 29.04.2020 r.).

Uwaga ćwiczenie!

Jeśli chcesz nadać ogólny kierunek swoich działań, możesz wykonać następujące ćwiczenie: na kartce A4 narysuj cztery duże okręgi (dwa okręgi w dwóch rzędach, niech zajmują całą kartkę).

W ostatnim okręgu wypisz lub narysuj symbolami wszystko, co chcesz osiągnąć w całym swoim życiu.

Pomyśl, jak chcesz, aby wyglądało Twoje życie w przyszłości.

To może pomóc w utrzymywaniu motywacji oraz ciągłości zadań, które realizujemy.

W przedostatnim okręgu zrób to samo, tylko że dla całego przyszłego roku. Pomyśl, co chcesz osiągnąć w trakcie nadchodzącego roku. Drugi okrąg to Twoje cele na przyszły miesiąc, a pierwszy to cele na jutro. Jeśli osiągniesz cele z pierwszego okręgu, dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć te z drugiego i tak dalej.



WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWÓJ CEL JEST OSIĄGNIĘTY

Uwaga ćwiczenie!

Znajdź czas na wizualizację efektu swojej pracy. W trakcie planowania danego zadania, warto pomyśleć o tym, jak to będzie, gdy już projekt zostanie zrealizowany.

Oto lista konkretnych pytań, które mogą być przewodnikami w wizualizacji:

1. Jak już osiągnąłeś cel, to co widzisz?
2. Jak wyglądasz? Jak wygląda Twoje ciało, mina, ubranie?
3. Jak widzą Ciebie inni?

4. Jaką zmianę w Tobie mogą zobaczyć osoby dla Ciebie ważne? Nieznajomi?

5. Jeśli rozwiązałyby się Twoje wszystkie trudności, jak byś to zauważył/zauważyła?

Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co, teraz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz.

Postaraj się, aby stworzony obraz był bogaty w szczegóły. Wykonuj to ćwiczenie przynajmniej raz dziennie, przez kilka minut. Jest to jedno z silniejszych narzędzi do osiągnięcia prawdziwej motywacji.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z OSIĄGNIĘCIA CELU I WYKONANIA ZADANIA

Uwaga ćwiczenie!

Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Może to więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, chęć i możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

Wypisz wszystko, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli myślisz, że Twoje powody będą śmieszne lub pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już stworzysz taką listę, zupełnie inaczej będziesz podchodził do zaplanowanego zadania – przed wypisaniem listy ledwo mogłeś znaleźć jeden powód, a teraz masz już ich tak wiele.

STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala także na ujrzenie całego procesu, nie tylko efektu. Czasem zapominamy o tym, że każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów. Sposobem na ich realizację jest często to, aby właśnie od tych mniejszych zadań zacząć.

Jeśli dokładnie wypiszesz sobie poszczególne kroki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia danego celu, łatwiej będzie Ci zrealizować poszczególne elementy procesu. Całość nie będzie się już wydawać taka trudna, bo będzie składać się z prostych czynności. To pozwoli Ci również śledzić Twój postęp. Wiedza, w którym jesteś miejscu i jak daleko Ci do osiągnięcia celu, rozbudzi motywację i poprawi Twoją efektywność.



Plan działania – jest konieczny, aby nie tylko osiągnąć cel, ale w trakcie jego realizacji monitorować swoje działania i sprawdzać na jakim etapie realizacji celu jesteśmy.

Warto zastanowić się co to jest dobry plan? Jaki powinien być?

Istotne jest to, aby plan był:

1. Celowy – wykonanie planu powinno być zakończone osiągnięciem zamierzonego celu;
2. Wykonalny – wykonanie planu powinno być możliwe – w krótkiej lub dłuższej perspektywie;
3. Operatywny – plan powinien być przejrzysty, zrozumiały, czytelny;
4. Spójny – plan powinien być tworzony bez sprzeczności, które nie pozwolą na rzetelną realizację zadania
5. Elastyczny – plan powinien być modyfikowalny, a także podatny na wprowadzanie zmian, nawet w trakcie realizacji zadania;
6. Terminowy – plan powinien być określony w czasie;
7. Prosty w budowie – plan powinien być dostosowany do poziomu trudności, ale zbudowany tak, aby nie sprawiał trudności w realizacji;
8. Całościowy – plan powinien zawierać całość realizowanego zadania, aż do jego zakończenia
9. Długofalowy – plan powinien być realizowany z właściwym zasięgiem czasowym;
10. Racjonalny – plan powinien być dostosowany do możliwości osoby, która będzie go realizować;
11. Zrozumiały – plan powinien być napisany językiem, który jest zrozumiały i klarowny⁵.

⁵ Cechy dobrego planu według Tadeusza Kotarbińskiego, *Traktat o dobrej robocie oraz Sprawność i błąd*. Więcej informacji na: <http://bogatybyc.blogspot.com/2009/09/cechy-dobrego-planu.html> (dostęp: 29.04.2020 r.).



METODA WYZNACZONEGO CZASU TIME-BAND, CZYLI JAK PORADZIĆ SOBIE Z CZYNNOŚCIAMI, KTÓRYCH NIE CIERPIMY?

Każdy wie, że są rzeczy, na których robienie zazwyczaj nie ma się ochoty. Jeśli masz coś takiego do zrobienia, zdecyduj się na robienie tego w konkretnym, wyznaczonym przez Ciebie czasie – może być to 5 minut, 10 minut albo i więcej. Kluczem do sukcesu jest określenie realnego czasu wykonania danej czynności. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, aby poczynić kroki w wykonaniu tego zadania.

Wskazówka!

POWIEDZ SOBIE „(LICZBA) MINUT ANI CHWILI DŁUŻEJ”!

Taka perspektywa znacznie ułatwi „zabranie się” do danego zadania. Co więcej – często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te kilka minut... Nie skończysz, po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś/łaś. Dlaczego się tak dzieje? W tym czasie postawisz najtrudniejszy, bo pierwszy krok, a dzięki temu motywacja może nie stanowić dłużej problemu. **Z nastawieniem, że (x)minut, to przecież niewiele łatwiej jest zacząć pisać, uczyć się matematyki czy realizować skomplikowany projekt. Nie bądź dla siebie zbyt surowy/a. Może być tak, że skończysz pracę po 5-ciu minutach, a praca okaże się zbyt trudna. Nie zniechęcaj się. Spróbuj jeszcze raz.**

CZY PODCZAS PANDEMII MASZ TAK, ŻE CZUJESZ, ŻE ZADANIA, AKTYWNOŚCI... PRZERASTAJĄ?

Czasem jest tak, że obowiązki przytłaczają, brakuje czasu na sen, a dookoła wszystko jest przeciwko nam (przynajmniej może się tak wydawać). Co zrobić, by nie „załamać się” w czasie epidemii? Co zrobić, by znaleźć harmonię i balans na dzisiejszy, jutrzejszy dzień, a także najbliższą i dalszą przyszłość? Oto kilka przykładów.

1. Cokolwiek się teraz dzieje, to nie jest całe Twoje życie – myśl o tym, co jest teraz.

Możesz nie mieć wpływu na to, co się stało, ale masz wpływ na to, co to dla Ciebie będzie oznaczać. Każda sytuacja może być krokiem do czegoś lepszego. Planuj działania na dany dzień, zapisuj to, co zrobiłeś/aś bądź dumny z każdego wykonanego zadania!



2. Improvizuj. W Twoim dotychczasowym życiu wszystko miało swoje miejsce. Znane problemy rozwiązywałeś znanymi sposobami. Teraz sytuacja wymaga nowych działań. Zobaczysz, że Twoja pomysłowość nie ma granic, kiedy nie masz innego wyjścia. Spróbuj jakiś konkretny problem rozwiązać w inny sposób niż dotychczas. Możesz zacząć od czegoś prostego, wymyśl przynajmniej 5 innych sposobów zrobienia czegoś np. mycia naczyń, obierania, odkurzenia, zmywania podłogi, trzymania widelca. Dzięki temu otworzysz się na nowe możliwości.

3. Opanuj strach i panikę. To one są Twoim największym wrogiem, bo mogą uniemożliwić Ci racjonalne myślenie. Sprawiają, że będziesz reagować na własne odczucia i wyobraźnię, zamiast na realną sytuację. Naucz się i stosuj techniki relaksacyjne, możesz w tym celu sięgnąć po literaturę taką jak *Trening relaksacji* autorstwa Damary Gmitrzak. Znajdziesz nagrania treningu autogennego Schultza na przykład na YouTube. Dla dzieci

polecamy pracę Bogdanowicz i Delińskiego z 2003 pt. *Przytulanki, czyli Wierszyki na dziecięce masażyki: zabawy relacyjno-relaksujące*. Wydawnictwa Harmonia. Wiele z przydatnych rzeczy jest dostępne w Internecie. Warto tego poszukać.

4. Zorientuj się w sytuacji. Żyjesz, nadal oddychasz. To najważniejsze. Realnie oceń swój własny stan, a potem wszystko, czym nadal dysponujesz i czego możesz użyć. Pomyśl o tym co jest dla Ciebie ważne, o ludziach, których kochasz, o swoich obowiązkach. Zauważ, ile działań podejmujesz, ile słów wypowiadasz w ciągu dnia, dla ilu osób jesteś ważny. Pomyśl, co motywuje Cię do dalszego działania, kto Cię wspiera, ale także dla kogo Ty sam/a jesteś motywacją do działania, komu udzielasz wsparcia.

5. Śmiało proś o pomoc. Samemu w drodze do celu idzie się szybko, lecz z kimś dochodzi się dalej. Otaczają Cię ludzie, dla których jesteś ważny i którzy są ważni dla Ciebie. Opowiedz im o swoich marzeniach, celach, ale także obawach. Nie bój się prosić o pomoc, jeśli coś sprawia Ci kłopot, jeśli czujesz, że sam sobie nie poradzisz. Zauważanie swoich ograniczeń nie jest oznaką Twoich słabości, lecz siły. Rodzina, przyjaciele, znajomi do kogo możesz się zwrócić? Pamiętaj, że w Internecie można znaleźć wiele telefonów pomocowych ⁶.

6. Słuchaj swoich potrzeb. Warto powrócić do natury, a najlepiej swojego ciała. Warto posłuchać i zaufać sobie. Tak często w życiu codziennym człowiek dopuszcza się do tłumienia swoich potrzeb. Warto zadbać o odpoczynek i równowagę. Spróbuj ustalić czas dla siebie, nawet jeśli spędzasz czas w małym mieszkaniu. Spróbuj znaleźć chociaż chwilę dla siebie. Warto zwrócić uwagę na to, że niektóre używki są szkodliwe, a można je zastępować czymś innym np. kawę na yerba mate – pomysłów jest mnóstwo. Mów o swoich potrzebach, wskazuj bliskim na to, czego obecnie najbardziej pragniesz. Najważniejszy jest dialog, nie żądaj, nie krzycz, rozmawiaj, znajdźcie wspólnie rozwiązanie, które będzie dla Was korzystne. Poproś o wsparcie partnera/partnerkę, ale także dzieci. To ważna życiowa lekcja dla Twojej rodziny – nauczanie bliskich dbania o potrzeby swoje i innych osób.

7. Jedno zadanie w danym czasie. Każdy z nas słyszał powiedzenie: *Nie od razu Rzym zbudowano*. Warto pamiętać o tym, gdy zabieramy się do działania. Lepiej rozplanować sobie swoje aktywności na jakiś czas niż próbować zrobić wszystko na raz.

8. Nie nakładaj na siebie zbyt wiele. Są w życiu rzeczy, które muszą zostać wykonane. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy każda, którą postanowiłam/em dziś zrobić jest rzeczą ważną i pilną. Być może jest taka, którą spokojnie można wykonać w innym terminie.

⁶ Wybrane telefony zaufania: <https://116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid.8> (dostęp: 29.04.2020 r.).

9. Uważaj na perfekcjonizm, strzeż się „bylejakości”.

Pamiętaj, że zadania zrobione są lepsze od tych doskonałych. Kluczem do sukcesu jest wykonanie zadań tak, aby wykorzystywać pełnię swoich umiejętności, abyś po zakończonym zadaniu miał/a przeświadczenie, że zrobiłeś/aś wszystko, co w danym momencie mogłeś i włożyłeś w daną czynność maksimum swoich umiejętności. Z każdym kolejnym razem Twoje możliwości będą większe. Unikaj tego, aby wykonywać zadania na 200% jeśli nie ma takiej potrzeby. Uważaj także na to, aby twoje aktywności były dla Ciebie wartościowe. Pamiętaj podpisujesz się pod swoimi pracami, a „bylejakość” – nie jest w cenie.

10. Znajdź sposób, aby mieć nieco czasu dla siebie w ciągu dnia.

Nie ma jednego dobrego sposobu na zarządzanie swoim czasem. Każdy z nas musi znaleźć swój złoty środek, aby nauczyć się efektywnie gospodarować swoim czasem. Dla niektórych ludzi, kalendarz, journalbullet⁷, lista zadań (dostępna np. w aplikacji na smartphonie). Dla wielu osób, to nieodłączny element zarządzania swoim czasem. Spróbuj wyszukać kilka interesujących według Ciebie sposobów gospodarowania czasem wyszukując w Internecie takie frazy jak: „sposoby gospodarowania czasem” , „sposoby zarządzania czasem”. Daj im szansę, potraktuj to jak eksperyment, nie zniechęcaj się, jeśli coś okaże się nie da Ci – pomyśl o tym jak o kosztowaniu różnych potraw – w końcu znajdziesz swoje ulubione.



11. Szukaj rozwiązań instytucjonalnych. Jeśli Twoja sytuacja finansowa jest zła i boisz się o swoją przyszłość zgłoś się do Urzędu Miasta, Gminy czy innej placówki – czy możesz w takiej sytuacji dostać jakieś wsparcie finansowe.

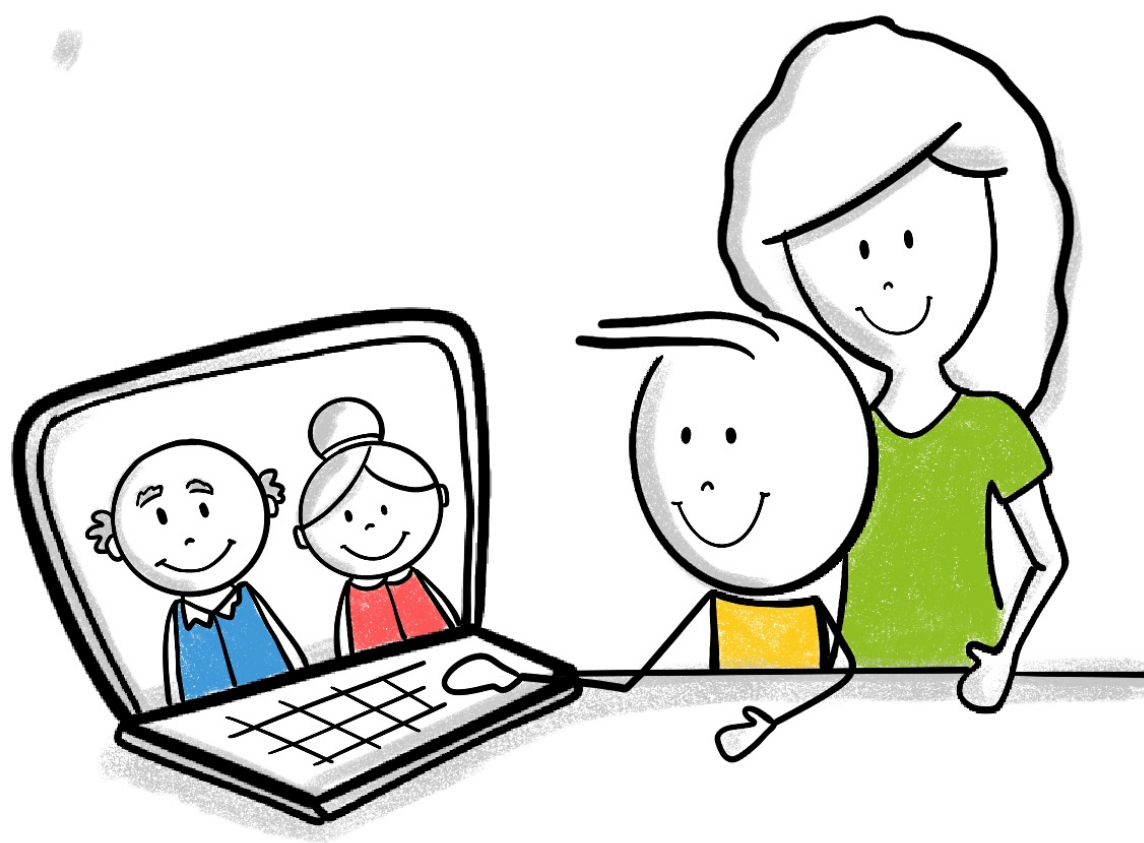
⁷ Więcej informacji na ten temat: <https://www.paniswojegoczasu.pl/freakbujo/jak-planowac-w-bullet-journal/> (dostęp: 29.04.2020 r.).

12. Szukaj alternatywnych rozwiązań – co umiesz robić oprócz tego, co robiłeś/łaś do tej pory. Spróbuj czegoś nowego. Może warto poszukać innej pracy?

Jeśli wypracujesz swój sposób radzenia sobie, naucz tego swoje dziecko.

O RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI...

W życiu każdego przeplatają się **rozum i emocje**. Im młodszy jest człowiek, tym większą rolę w jego psychice odgrywają uczucia. Dzieci potrafią się złościć, cieszyć czy tęsknić zanim jeszcze umieją mówić czy poprawnie rozumować. Emocje są ich w życiu dominujące i minie sporo czasu zanim nauczą się z nimi obchodzić. Wymaga to nie tylko treningu, ale również odpowiedniego etapu rozwoju układu nerwowego. Do skutecznej współpracy z dzieckiem trzeba się przygotować – warto mieć na uwadze to, że głównym czynnikiem w jego psychice są emocje i związane z nimi różnego rodzaju potrzeby, motywy, a także pragnienia. Aby akceptować, wspierać, wykorzystywać dziecięce emocje należy nauczyć się akceptować je u siebie samego. Jest to w przerośnię – długa droga, gdyż wielu z nas wierzy, że nie powinno doświadczać takich uczuć jak: złość, smutek czy strach. Każda emocja ma jednak swoją funkcję, a jej odczuwanie wyraża, to kim jesteśmy i jaki jest nasz stosunek do sytuacji, które Nas spotykają.



Łatwiej będzie pogodzić się ze swoimi emocjami, jeśli zrozumiemy, jaka jest ich natura:

1. Emocje są tak naturalne, jak mruganie czy pocenie się – kiedy mówimy do kogoś „nie smuć się” równie dobrze moglibyśmy powiedzieć „nie poć się” albo „nie kochaj”. Mamy prawo do każdej emocji, a udawanie, że nie doświadczamy, to okłamywanie samych siebie.

2. Emocje mają tendencję do „ujawniania się” – oznacza to, że więcej energii pochłania powstrzymywanie się od uczuć niż ich wyrażanie. Bywa tak, że tłumienie gniewu kończy się pojawieniem się problemów somatycznych np. ból głowy.

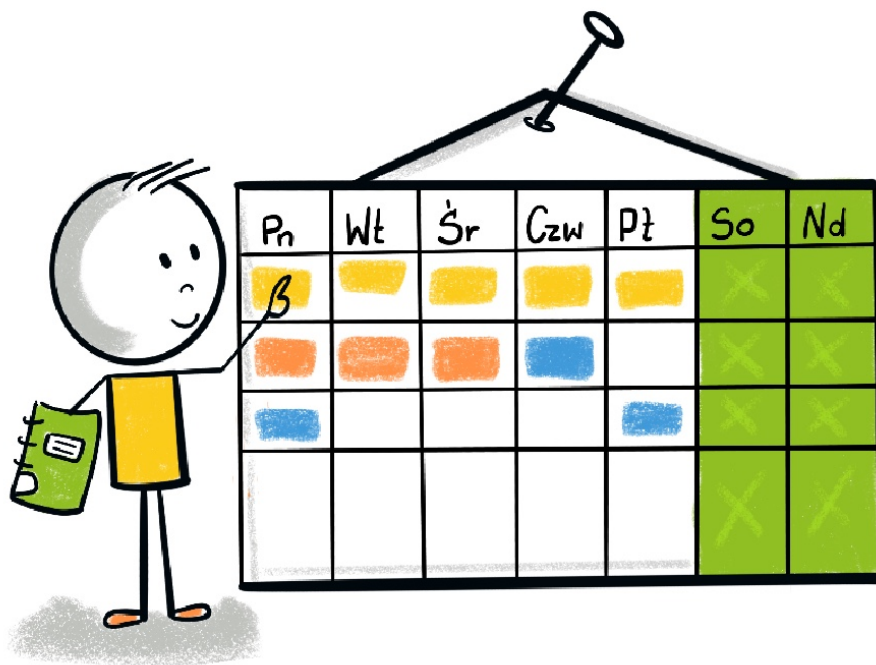
3. Nie ma dobrych ani złych emocji – odczucia mogą być przyjemne lub nieprzyjemne. To znaczy, że lubimy je czuć, bądź nie. Każda z emocji ma jednak swoją funkcję i jest nam do czegoś potrzebna.

4. Emocje pomagają się przystosować – emocje w pewien sposób koordynują działanie organizmu – bez nich bylibyśmy po prostu bezradni. Kiedy doświadczamy jakiegoś uczucia, to jednocześnie razem z nim pojawiają się:

- zmiany fizjologiczne, które mają Nas przygotować do odpowiedniej reakcji;
- myśli, które mają Nam pomóc poradzić sobie z tym, co się dzieje dookoła;
- gotowość do podjęcia pewnych działań⁸.

Bardzo ważną kwestią, jeśli chodzi o emocje są ich trzy poziomy:

1. czucie;
2. wyrażanie;
3. podążanie.



⁸Goleman, D. (2002). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Na pierwszym z tych poziomów wszystko jest dozwolone. Wszystkie Nasze emocje są w porządku, niezależnie od tego – czy czujemy złość na kogoś bliskiego, obawę przed kimś kto ma nad Nami przewagę albo odrazę wobec kogoś, kto ma cechy, których nie potrafimy zaakceptować. Emocje i uczucia wyrażają to, kim jesteśmy i co jest dla Nas ważne. W pierwszym momencie, w którym się pojawiają, są poza zasięgiem woli. Nie możemy się nagle zmusić do autentycznej radości czy wdzięczności. W związku z tym, bezsensownym jest obwinianie się lub bycie dumnym, za to czego doświadczamy.

Kiedy emocje już się w Nas pojawiają, możemy w dany sposób wobec nich postąpić. Na początku warto się im przyjrzeć, poczuć je, nie próbując nic z Nimi zrobić. Można umiejscowić je sobie w ciele i wyobrazić, że przez nie oddychamy.

Kiedy już doświadczylimy danego uczucia warto podjąć decyzję, czy chcemy je okazać czy nie. Mamy prawo, do wyrażania wszelkich emocji, pod warunkiem, że zrobimy to zgodnie z normami społecznymi. Brak zwrócenia na to należytej uwagi może skończyć się koniecznością poniesienia konsekwencji.

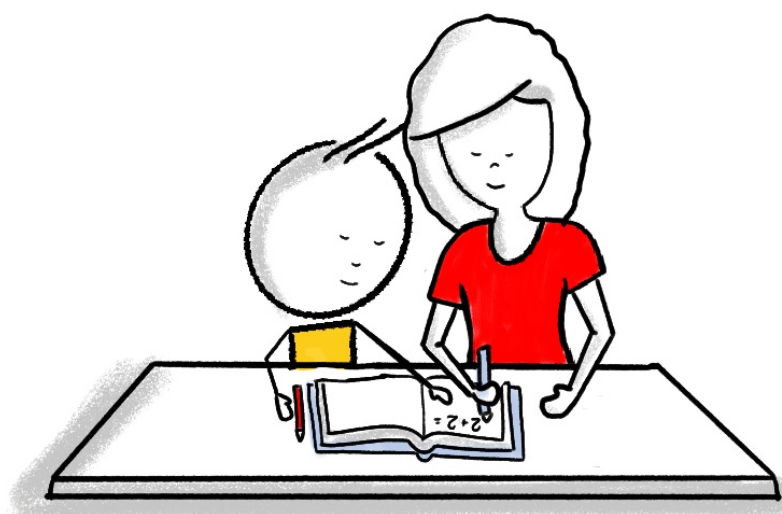
Emocje najlepiej wyrażać, w formie *komunikatu ja*. Jest to najlepsza forma komunikacji zarówno z dziećmi jak i dorosłymi.

Kiedy coś czuję, mówię o sobie i swoich odczuciach, a nie o innych ludziach czy zjawiskach. Dla przykładu:

„Zezłościłam się” zamiast „Ty mnie złościsz”

„Rozczarowałam się brakiem dobrej pogody” zamiast „Deszcz mnie rozczarował”

Oczywiście nie oznacza to, że trzeba okazywać wszystko, co czujemy. Czasem zdecydujemy się ukryć złość przed szefem, rozczarowanie prezentem czy złośliwą satysfakcję z czyjejs porażki. To Nasz wybór, ważne jednak, żeby został podjęty świadomie, a nie był wynikiem tego, że nie umiemy zapanować nad emocjami, albo, że się ich boimy.



Druga decyzja, którą warto podjąć, dotyczy tego czy danej emocji „posłuchać”. Kiedy pojawi się u Nas strach, to od Nas zależy, co z nim zrobimy. Czy spróbujemy to pokonać, czy podążymy za tym, co Nam podpowiada? Tak samo jest z radością. W tym stanie łatwo decydujemy się na zakupy, a także jesteśmy bardziej skłonni do ryzyka. Nawet temu pozornie przyjemnemu uczuciu nie zawsze warto ulegać⁹.

Ćwiczenie: Po co mi emocje?

Z poniższej listy wybierz emocje, których nie lubisz czuć, a następnie sprawdź do czego są one Ci potrzebne w życiu:

1. **Strach** – pomaga uchronić się przed niebezpieczeństwem, a jeśli zagrożenie już się pojawiło, strach sprawia, że mobilizujemy siły do walki lub ucieczki. Kiedy o coś się niepokoiimy, jest to dla Nas informacja, że ten aspekt życia jest prawdopodobnie dla nas ważny.

2. **Złość** – jest uczuciem, które pozwala Nam chronić swoje granice oraz bronić Naszych bliskich. Kiedy jej doświadczamy, pojawia się bardzo dużo energii, która ma służyć przeciwdziałaniu jakiejś krzywdzie lub stracie. Jest tak dlatego, że złość zawsze ma za swoją podstawę strach.

Podobnym do złości uczuciem jest **gniew**. Ma on jednak wymiar moralny, pomaga bronić swoich przekonań czy stawiać opór ludziom, którzy źle postępują.

3. **Bezsilność** – to z kolei uczucie, bez którego nie bylibyśmy w stanie zrozumieć beznadziejności np. danej sytuacji.

4. **Samotność** – samotność nie jest bowiem jedynie wynikiem tego, że brak Nam towarzystwa. Pokazuje ona raczej, że, związki czy relacje, które tworzymy, nie są dla Nas w pełni satysfakcjonujące. Kiedy pozwolimy sobie poczuć samotność, będziemy mogli zadać sobie pytanie: co zrobić by Nasze relacje były bardziej autentyczne?

Samotność, to doświadczenie braku bliskich więzi i wspólnotowości z innymi ludźmi (niedostateczna liczba i jakość kontaktów). Wiąże się z cierpieniem i bólem psychicznym człowieka¹⁰.

5. **Wstyd i poczucie winy** – to uczucia, które pokazują Nam, że postąpiliśmy niezgodnie ze swoimi lub cudzymi oczekiwaniami oraz wartościami, które uznajemy za ważne, i którymi kierujemy się w życiu. Jeżeli umiemy przyjąć te trudne doświadczenia, jesteśmy w stanie zastanowić się, co takiego się stało, że nie udało nam się dochować wierności temu, co uważamy za słuszne. Uczucia te pokazują nam również, jakimi osobami chcemy być.

⁹Faber, A., Mazlish, E. (2001). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

¹⁰Steuden, S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.

6. Smutek – pokazuje Nam, że straciliśmy coś ważnego. Ma on działanie podobne do fizycznego bólu – odejmuje Nam energię i sprawia, że musimy się zatrzymać by móc się zregenerować. Dzięki temu, możemy się skoncentrować na tym, jak poradzić sobie z nową sytuacją. Bez smutku straty których doświadczamy w życiu, niczego by Nas nie uczyły.

W jednej z książek na temat wychowania pt. „**Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby do nas mówiły**” pierwszy rozdział poświęcony jest radzeniu sobie z dziecięcymi emocjami. Zadanie tutaj jest z jednej strony bardzo proste, z drugiej jednak niekiedy okazuje się trudne.

Jego prostota polega na tym czy należy bez oceniania nazwać dziecięce emocje. Łatwość polega też na tym, że nie musimy być w 100% poprawni. Wystarczy, że okażemy dziecku chęć zrozumienia tego, co przeżywa. Jeśli się pomylimy, to dziecko, bez żadnej trudności, wyprowadzi nas z błędu.



Wystarczy powiedzieć:

- „Mam wrażenie, że jest Ci ...”;
- „Pewnie jesteś...”;
- „To mogło być dla Ciebie...”

a w miejsce kropek wstawić odpowiednią emocję.

W życiu psychicznym dzieci emocje odgrywają pierwszorzędną rolę. W związku z tym, gdy dziecko zrozumie i wyrazi co czuje, będzie w stanie przejść do konstruktywnego rozwiązywania swojego kłopotu. Zaoszczędzimy mnóstwo czasu i energii, jeżeli mu w tym pomożemy.

Taki rodzaj komunikacji może być trudny, ponieważ wielu z Nas nauczyło się, że sposobem radzenia sobie z emocjami jest zaprzeczanie im. Mówimy „nic się nie stało”, „nie martw się”, „to nic takiego”, „przecież nic ci nie jest” itp. itd.



Warto sobie uświadomić, że jest to szkodliwe ze względu na dwie ważne kwestie:

1. W danym momencie sprawia to, że dziecko wkłada bardzo dużo energii w to, żeby pokazać Nam, że naprawdę czuje, to, co czuje. Niektóre dzieci reagują w tej sytuacji złością inne smutkiem i poczuciem niezrozumienia.
2. Na dłuższą metę, zaprzeczanie emocjom burzy zaufanie dziecka do samego siebie. Obniża to jego zdolność do radzenia sobie z emocjami i może zaowocować brakiem pewności siebie i samodzielności.

Ćwiczenie: Jak się poczuje?

Wyobraź sobie, że opowiadasz znajomemu, o przykrej rozmowie z szefem. Szef skrytykował Cię w obecności innych i nie dał Ci szansy na wytłumaczenie. Nadal czujesz złość i żal, a znajomy mówi Ci, że „nic się nie stało”.

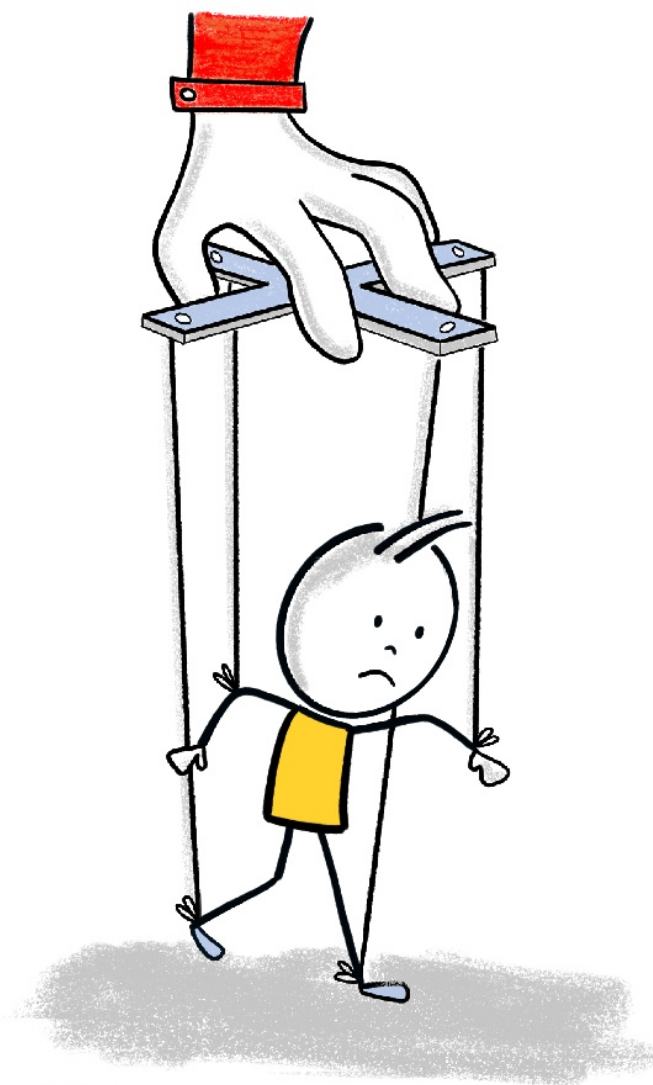
Skup się na tym odczuciu, które pojawia się, kiedy ktoś bagatelizuje Twoje emocje. Czy chcesz, żeby Twoje dziecko czuło się tak w rozmowie z Tobą?

W sytuacji epidemii zarówno dzieci, jak i dorośli przeżywają bardzo wiele emocji. Ich nazywanie i akceptowanie pozwalają sobie z nimi radzić. Jest to również bardzo ważne w kontekście nauki, ponieważ kiedy jesteśmy zestresowani, smutni czy wściekli, o wiele gorzej przyswajamy nowe informacje, gdyż nie jesteśmy w stanie się na nich skupić.

DZIECKO W SZKOLE – RODZIC Z DZIECKIEM

Edukacja jawi się jako **szansa zdobycia wiedzy**, kwalifikacji, pozycji społecznej – pozycji w rodzinie, społeczności lokalnej, narodzie, którą warto wykorzystać. Te słowa, wpajane są uczniom, od pierwszego dnia ich pobytu w szkole. Niezależnie od etapu nauczania, jedynie dostosowując język i metody pracy do wieku dziecka.

Głównym celem rodziców i nauczycieli jest wykształcenie młodego pokolenia – każde dziecko bowiem jest **przyszłością**. Podstawą edukacji przez całe życie są cztery filary: uczyć się, aby wiedzieć, uczyć się, aby działać, uczyć się, aby żyć wspólnie, uczyć się, aby być. Odpowiednie nastawienie do sytuacji nauczania może pozwolić na to, że dziecko będzie chciało uczyć się przez całe życie.



NAUKA Z DZIECKIEM W DOMU, CZYLI JAK SPRAWIĆ, ABY DZIECKO POLUBIŁO ODRABIANIE LEKCJI. CZY JEST TO MOŻLIWE?

Zazwyczaj dziecko, które lubi szkołę, chętniej spełnia związane z nią obowiązki, a także lepiej się uczy. Pozytywny stosunek do szkoły jest jednym z elementów decydujących o sile i jakości motywacji uczenia się. Zauważmy, że lubienie szkoły nie jest tym samym, co lubienie nauki. Często dziecko może lubić szkołę jako miejsce, w którym spotyka kolegów, spędza miło czas, ale nie osiąga wyższych wyników w nauce bądź nawet ma z nią problemy. Natomiast dzieci lubiące naukę – nie zawsze dobrze czują się w szkole. Dla rodziców ważne jest to, aby te różnice zrozumieć, a także porozmawiać z dziećmi na ten temat.

Szczególnie ważne jest to w czasie pandemii, kiedy rzeczywistość nieco się zmieniła.



CO DECYDUJE O TYM, ŻE DZIECKO LUBI SIĘ UCZYĆ?

1. Zasadnicze znaczenie ma potrzeba wiedzy, rozumienia, uczenia się i chęć **poznania świata** Naszego dziecka. Warto zapytać, dlaczego dzieci w tym samym wieku mają różne zainteresowania? Dlaczego jedne dzieci interesują się dinozaurami, kosmosem, a jeszcze inne maszynami?

Zależy to m. in. od atmosfery panującej w rodzinie, od tego, czy mówi się tylko o zaspokojeniu potrzeb życia codziennego: o jedzeniu, ubraniu, zakupach, pieniądzach czy także o literaturze, sztuce, o wydarzeniach kulturalnych, książkach, filmach. Praktycznie w każdym domu jest **telewizor**, lecz służy on głównie do oglądania programów w celach rozrywkowych. Programy rozwijające u dzieci ciekawość świata, technologii czy wrażliwość na sztukę są często pomijane. Oczywiście dla dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-12 lat) takie treści mogą być

zbyt trudne. Jeśli jednak pojawi się dobry przykład ze strony rodziców, dzieci stopniowo zaczynają się interesować takimi programami. Jeśli jednak rodzice nie przejawiają żadnego zaciekawienia nimi, **dziecko rośnie w przekonaniu, że są bezwartościowe, że „na nic się nie przydadzą”**.

2. Rozmowy rodziców z dziećmi, **odpowiadanie na ich pytania**, inspirowanie zainteresowań, wspólne oglądanie i czytanie książek mają duży wpływ na rozwój potrzeb poznawczych dzieci.

Czasami warto zachęcać dzieci do samodzielnego szukania odpowiedzi, pytając: *A Ty jak uważasz? Co o tym sądzisz? Jakie jest Twoje zdanie? Czy chcesz podzielić się swoją opinią na ten temat?*

3. **Dzieci nieśmiałe mogą się czuć źle w szkole**, często mogą być niepewne siebie i swoich możliwości. Przekłada się to na chęć dzieci do nauki oraz próbowania swoich sił. Warto więc, zadbać o **samopoczucie dziecka**, poczucie, że jest ważne i potrafi sprostać wymaganiom.

Oprócz zwyczajnego chwalenia bardzo pomocne jest tutaj opisywanie pozytywnych efektów pracy dziecka. Dzięki temu będzie ono wiedziało, jakie zachowania powtarzać.

Przykład: Jaś, sześciolatek, podjął próbę nakrycia łóżka. Udało mu się do pewnego stopnia, ale jedna trzecia koca leży na podłodze. W tym wypadku skupiamy się na tym, co dobre i mówimy:

- *Widzę, że udało Ci się przykryć ponad połowę łóżka.*

Jaś pewnie pomyśli wtedy: *Tak, następnym razem spróbuję przykryć całe.*

Dzięki temu, że nazywamy to co dobre, dziecko uczy się, jakie zachowania powtarzać i ma do tego motywację.

4. **Nadmiernie wygórowane oczekiwania w stosunku do dziecka**, zbyt trudne zadania działają lękotwórczo. Dzieci żyją w **nieustannym stresie**, że mogą im nie sprostać, że dostaną niższą ocenę niż... życzą sobie rodzice.

5. **Formułuj precyzyjne cele**. Uważaj na to, w jaki sposób mówisz do dziecka, ono w ten sposób uczy się formułowania swoich celów. Prosząc o coś dziecko staraj się być bardzo precyzyjny i formułuj swoje oczekiwania pozytywnie – co powinno zrobić a nie czego robić nie powinno. Na przykład zamiast mówić „*Nie krzycz!*” powiedz „*Chcę, żebyś był teraz cichutko jak myszka*”. Upewnij się, że to co mówisz do dziecka, jest dla niego zrozumiałe, bądź otwarty na propozycje dziecka wykonania jakiegoś zadania¹¹.

6. **Planuj razem z dzieckiem**. Niektóre dzieci bardziej niż inne nie tolerują przechodzenia z jednego zadania na drugie. Inne, lubią schematyczne działania i mają wyraźny problem, kiedy muszą dokonać jakiejś zmiany. Takim dzieciom pomoże planowanie dnia, działań porannych czy wieczornych. Ważne jest, aby taki plan został ułożony z dzieckiem, wspólnie musicie zastanowić się jak powinny wyglądać Wasze działania, aby osiągnąć zamierzony cel. Warto plan sporządzić w formie rysunków bądź haseł, tak aby każdy domownik mógł w każdej chwili się do niego odnieść. Opracuj z dzieckiem również plan „b” na wypadek, gdyby coś się zmieniło, co zrobicie

¹¹ Steinke-Kalembka J., (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?* Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

w danym wypadku – unikniesz niepotrzebnych wybuchów złości dziecka. Ważne jest również weryfikowanie planu z dzieckiem – każdego dnia możecie podsumować co udało się zrobić z planu, co możecie zmienić, może na coś potrzebujecie więcej czasu?¹².

Byłoby więc dobrze, gdyby rodzice zastanawiali się nie tylko nad tym, **jak uczą się ich dzieci** i jakie dostają oceny, ale także czy **lubią szkołę** i czy **realizują w niej swoje potrzeby**. A przekonać się o tym łatwo, choćby obserwując, z **jakim zapałem dziecko się do niej wybiera**, w jakim nastroju wraca najczęściej, a zwłaszcza jak zachowuje się, gdy do niej nie chodzi (podczas ferii, wakacji, czy gdy choruje), a także czy często o niej opowiada, chcąc w ten sposób przedłużyć swoje szkolne przeżycia lub też chce jak najszybciej o nich zapomnieć.



JAK RODZIC MOŻE ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W ŻYCIE SZKOLNE DZIECKA?

1. Wspólne wykonywanie prac domowych pozwala na **bezpośrednie bycie z dzieckiem**, podążanie za Nim, na rozmowę i zabawę w naturalnych warunkach, która umożliwi prezentowanie właściwych wzorców do naśladowania, przygotuje też dziecko do **sprawniejszego funkcjonowania** w przedszkolu oraz do podjęcia nauki w szkole.

¹²Tamże.

2. Wykonywanie razem codziennych czynności bez pośpiechu, we własnym rytmie pozwoli na **budowę relacji dziecka z rodzicami**, co jest fundamentem właściwego rozwoju dziecka we wszystkich obszarach, także w szkolnym, który będzie towarzyszył dziecku przez kilkanaście lat!
3. Wspólne wykonywanie prac domowych są to sytuacje, podczas których dzieci nie tylko bawią się i udają, że coś robią, **ale wykonują realne zadania** – uczą się, jak funkcjonować w określonych warunkach.
4. Ważne jest, aby przedmioty, którymi posługują się dzieci w ramach ćwiczeń praktycznych **były do nich dostosowane** (do wielkości ręki, siły i zakresu możliwości), np. kij od szczotki powinien być skrócony, noże do krojenia owoców powinny być tępe, itp.
5. Istotne jest, żeby rodzic zademonstrował dziecku daną czynność, a następnie przez **cały czas współtowarzyszył**: podpowiadał tylko kiedy to konieczne, rozmawiał i motywował do pracy. W sytuacji, kiedy dziecko nie będzie czuło zainteresowania ze strony rodzica, szybko znudzi się działaniem.

CZEGO UNIKAĆ W TRAKCIE PRACY Z DZIECKIEM?

1. **Nadmierna kontrola** – rodzice przejmują kontrolę nad obowiązkami dzieci, to oni pilnują terminów prac, sprawdzianów. Może to sprawić, że dziecko przestanie dbać o te kwestie, licząc, że rodzic przypomni mu o wszystkim. Pozwól dziecku być odpowiedzialnym.



2. **Uczenie się za dziecko** – odrabiamy lekcje za dziecko, bo tak szybciej, wygodniej i estetyczniej. Warto się nad tym zastanowić, jeśli nie pozwalamy dziecku samodzielnie pracować, gdyż twierdzymy, że my to zrobimy „lepiej, ładniej”, to pozbawiamy dziecko wiary w siebie i motywacji do rozwoju. Uwaga na konsekwencje w przyszłości!

3. **Zbyt wysokie wymagania** – jeżeli, rodzice chcą ciągle czegoś więcej, i ciągle pojawia się pytanie „dlaczego nie szóstka” to dziecko może się zniechęcić „na dobre”.
4. **Niewłaściwe motywowanie** – czasem, gdy rodzic nie wie, jak skutecznie zmotywowować dziecko, przechodzi do systemu kar, co jeszcze bardziej je zniechęca do nauki.
5. **Brak zainteresowania** – przejście na drugą stronę – totalnej obojętności też jest niewłaściwie, gdyż może oznaczać to dla dziecka: „radź sobie sam”, „nikt ci nie pomoże” i „nikogo to tak naprawdę nie interesuje co robisz”.
6. **Nadmierne nagradzanie** – są takie domy, w których jedyną motywacją są pieniądze. Cenniki są różne za szóstkę dziecko może „zarobić” 6 zł, 20 zł lub czasem nawet 100 zł. Takie podejście zabija motywację do zdobywania wiedzy dla niej samej. Nauka zaczyna być „pracą” i nie daje satysfakcji. Warto też pomyśleć: co, kiedy tych pieniędzy będzie mniej? Co będzie w przyszłości w pracy zawodowej dziecka, gdzie system gratyfikacji może być nieco inny?

JAK ZMOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI?

1. **Zachęcaj** – dziecko do rozwijania się w interesujących je dziedzinach. Pokaż mu, że nauka może być ciekawa. Stosuj różnego rodzaju narzędzia pomocnicze w formie plastycznej, filmów, liczydeł (metafor). Jeśli dziecko lubi, np. biologię oglądajcie razem filmy przyrodnicze, dyskutujcie o nich i dzielcie się swoimi spostrzeżeniami.
2. **Nie wymagaj nadmiernie** – dziecko nie musi mieć ze wszystkich przedmiotów dobrych ocen. Jeśli interesuje je przyroda, nie musi mieć piątek z historii. Nie można być dobrym we wszystkim!
3. **Zadbaj o odpowiednią przestrzeń do pracy** - miejsce do nauki powinno być wydzielone, spokojne i ciche. Biurko powinno być utrzymywane w **ciągłym** porządku lub w sposób odpowiedni dla dziecka, artystyczny nieład też jest porządkiem. Dostosujemy wszystko do dziecka. Jeśli w domu nie posiada swojego pokoju, zadbaj, aby wydzielić osobny „kąt” i specjalny czas – gdy dziecko się uczy, reszta domowników stara się nie przeszkadzać.
4. **Wdróż nawyk** - systematycznego uczenia się. W tym celu wprowadź regularny plan dnia, w którym dziecko będzie miało z góry określony czas na odrabianie lekcji, np. godzinę czy dwie dziennie.
5. **Zadbaj** - o zbilansowaną dietę dziecka oraz o to, aby się regularnie wysypiało.
6. **Spędzaj** - wolny czas na rozmowie, grach planszowych i aktywnościach, które przełamują monotonię. Telewizor oraz komputer powinien być dodatkiem.

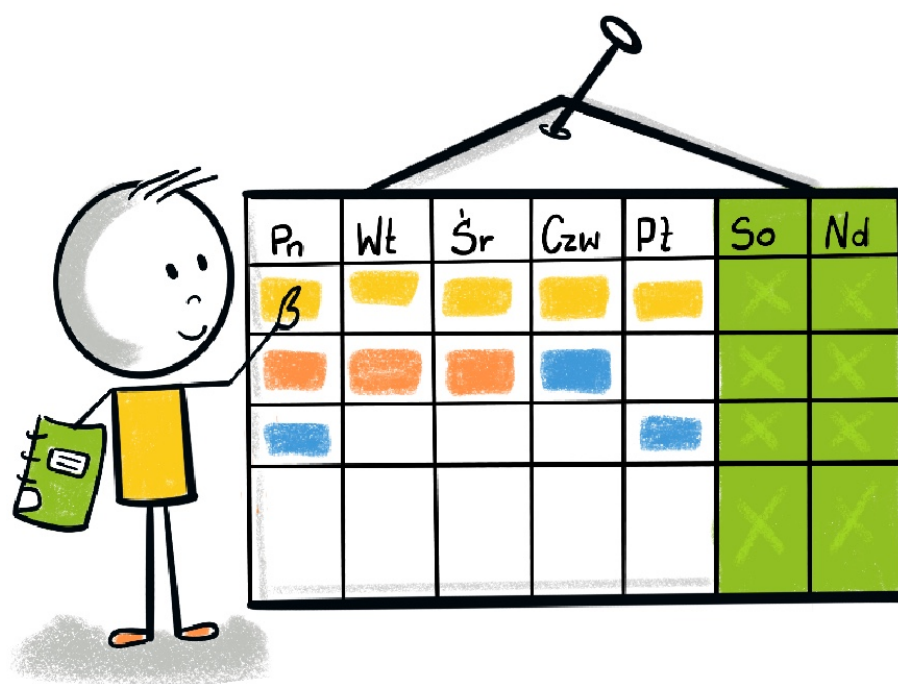
Poniżej opisana została „złota zasada” motywowania **ang. Rule** opracowana przez Millera i Rollnicka odnosi się do wspierania i rozwijania motywacji wewnętrznej. Przedstawia się ona następująco:

R – ang. Resist – przestań naprawiać, dziecko to nie rzecz. Jako rodzic czujesz się odpowiedzialny/a za swoje dziecko, starasz się zmieniać je tak, aby funkcjonowało jak najlepiej. Pamiętaj, że ciągłe upominanie, wytykanie błędów choćby płynące z troski bardzo demotywuje, wpędza w wyrzuty sumienia i daje do zrozumienia, że: coś jest ze mną nie tak, jestem do niczego.

U – ang. Understand – zrozum, dlaczego dziecko robi wykonuje daną czynność. Dziecko zawsze wykazuje motywację jednak często nie w kierunku działań, w które Ty akurat byś chciał/a żeby się zaangażowało. Pamiętaj, że im bardziej nakłaniasz je do zrobienia czegoś, tym bardziej ono będzie wykazywało niechęć i opór. Pomyśl wtedy, że za każdym zachowaniem stoi jakiś motyw, spróbuj być detektywem, który odkryje o co chodzi. Jeśli dowiesz się, dlaczego dziecko się tak zachowuje będzie Ci łatwiej porozmawiać z nim i rozwiązać tę sytuację.

L – ang. Listen – naucz się słuchać. Wydaje nam się, że jeśli coś słyszymy to znaczy, że słuchamy. Nic bardziej mylnego. Słuchanie kogoś, empatyczne słuchanie jest bardzo trudnym zadaniem. Słuchanie wymaga od Nas poświęcenia czasu i uwagi, jednak z dziećmi jest trudniej, ponieważ one komunikują się często poprzez zabawę, emocję, muzykę, aktywność fizyczną.

E – ang. Empower – podbudowuj dziecko! Samoocena jest jednym z filarów poczucia własnej wartości. Dzięki wysokiej samoocenie dzieci są również bardziej zmotywowane, otwarte na nowe wyzwania, lepiej sobie radzą z problemami. Jak budować samoocenę dziecka? Daj mu poczuć, że jest dla Ciebie ważne, docień je. Twoje dziecko nie potrzebuje pustych pochwał czy nagród. Komunikaty jakie kierujesz muszą być szczerze i bogate w szczegóły. Zamiast mówić: *Jaki ładny rysunek* powiedz: *Widzę, że użyłeś wielu kolorów. Poświęciłeś na to dużo czasu*¹³.



¹³Miller, W. R., Rollnick, S., Andruszko, R. (2014). *Dialog motywujący: jak pomóc ludziom w zmianie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

ODRABIAM PRACĘ DOMOWĄ ZA DZIECKO KAŻDEGO DNIA – CZY TAK POWINNO BYĆ?

O zadaniach domowych zostało już powiedziane i napisane wiele... Nad ich **efektywnością** można się zastanawiać, rozprawiać nad tym, czy dzieci nie są nimi po prostu przytłaczane. Nie zapowiada się jednak na rewolucję w tym temacie i na razie trzeba się z tym pogodzić.

Niestety odbija się to często **na wolnym czasie** (także tym rodzinnym), ma to wpływ na zmęczenie i gorsze samopoczucie. Nic dziwnego, że wielu z nas, widząc wiszące nad książkami dziecko chce pomóc. Jednak **pomagać** można dobrze, ale można też pomagać tylko pozornie, a tak naprawdę wyrządzając szkodę. **Mądra pomoc rodzica** jest bardzo ważna i wyraża się w tym, aby zadań za dziecka nie rozwiązywać.

NAJPIERW ZASTANÓWMY SIĘ, DLACZEGO W OGÓLE RODZICE POMAGAJĄ W ZADANIACH?

- jest nam żal dziecka, które „męczy się” z zadaniami po szkole, po zajęciach dodatkowych;
- nie chcemy, żeby dziecko „marnowało swój wolny czas”;
- chcemy, aby dziecko miało jak najlepsze oceny;
- sami przyzwyczajamy do tego dziecko, które później nie próbuje już pracować samo;
- mamy przeświadczenie, że „przecież ja zrobię lepiej tę pracę”;
- wierzymy, że nasze dziecko musi być idealne;
- chcemy by dziecko było lepsze od kolegów czy koleżanek w klasie.

DLACZEGO NIE POWINNO SIĘ ODRABIAĆ ZADAŃ DOMOWYCH ZA DZIECKO?

1. Zadania są dostosowane do aktualnego stanu wiedzy.

Jeśli rozwiązujemy za dziecko zadanie, dajemy sygnał nauczycielowi, że ono już dany materiał ma przyswojony. Co za tym idzie, na lekcji realizowany jest kolejny temat. Niestety braki w wiedzy wywołane tym, że zrobiliśmy zadanie za dziecko, mogą powodować problemy ze zrozumieniem dalszej części materiału. Pamiętajmy, że na sprawdzianach w szkole nie pomożemy dzieciom z zadaniami. Ocena może niestety zaskoczyć, ale w niekorzystny sposób. Nauczyciel też to zauważy.

2. Co z poczuciem wartości?

Wiara w siebie i poczucie wartości to psychologiczny temat. Wyobraźmy sobie, że dziecko w szkole chwalone jest za pracę, która jest podpisana jego nazwiskiem, ale nie jest dziecka... Jak może działać świadomość tego, że nie potrafi samo zrobić zadania i musi być wyręczane przez rodzica? Dzieci w klasie też są w stanie zauważyć różnice. One widzą siebie i swoje prace przez kilka godzin w ciągu dnia... Uważajmy na to.

3. Nie wiesz, czego dokładnie wymaga nauczyciel...

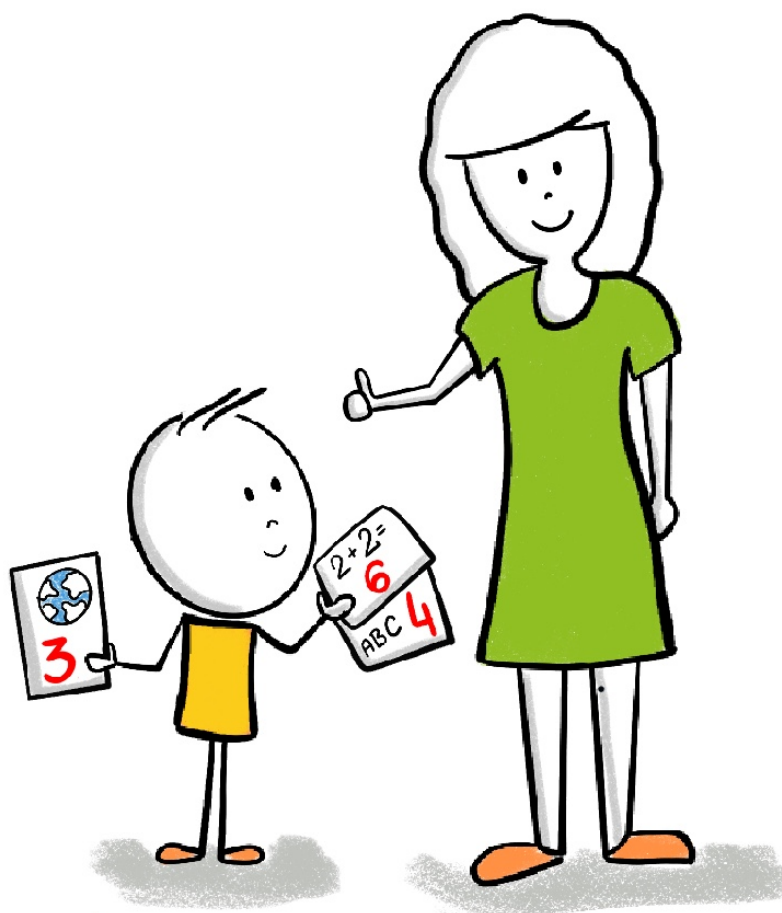
Musimy zdawać sobie z tego sprawę, że wiedza rodzica często może rozmijać się z tym, co i jak dzieci przerabiają w szkole. Możemy na przykład korzystać z innych metod w matematyce, bo przecież takie samo zadanie można zrobić na wiele sposobów. O ile, warto o tym wspomnieć, jako o ciekawostce czy kolejnej umiejętności, to musimy uważać, aby nie wprowadzić niepotrzebnego zamieszania i zamętu w głowie dziecka! Zwłaszcza, gdy nauczyciel sprawdzać będzie znajomość akurat tego konkretnego sposobu.

4. Co wówczas, gdy dziecko chce, wymusza lub manipuluje, aby je wyręczać...

Bywa tak, że dziecko proszące o pomoc, wcale nie szuka wsparcia, a gotowego rozwiązania. Rodzic stara się jak może, a ono swoje: *ja nie umiem i koniec! Ty zrobisz to lepiej*. Aby uniknąć takich sytuacji, od samego początku, od najbanalniejszych zadań, nigdy nie dajemy gotowych rozwiązań!

Możemy powiedzieć: *Widzę, że wydaje Ci się to trudne. Możemy razem się tym zająć, jednak nie zrobię tego za Ciebie, gdyż uważam, że wspólne odrobienie zadań przyniesie więcej korzyści, niż to, gdybym miała to zadanie zrealizować sam/sama*.

Można uargumentować, że rodzic musiał się tego wcześniej nauczyć i taka jest naturalna kolej rzeczy.



5. Co z nauką... na błędach?

W sytuacji, gdy rozwiązujemy za dziecko zadanie, przy którym ono poddało się już na starcie, uniemożliwiamy klasyczną naukę na błędach. Uniemożliwiamy też pracę nauczycielowi, który może błędy wytłumaczyć w zgodzie z metodami, który stosuje na lekcjach. Nie uczymy dzieci, że popełnianie błędów jest czymś niedopuszczalnym! Oczekiwanie, że dziecko nie będzie popełniać błędów może prowadzić do rozwijania w nim tendencji perfekcjonistycznych, do rozwijania się zaniżonej samooceny. To właśnie na podstawie popełnionych i skorygowanych błędów można nauczyć się najlepiej. Dlaczego? Błąd stawia cały nasz „system” w gotowości, pobudza ciekawość wybijając nas ze znanych dróg rutyny. Potocznie – Nasz mózg lubi rutynę, przewidywalność – czego skutkiem jest nuda i lenistwo. Kiedy pojawia się błąd to tak jakby nasz mózg krzyknął „Oho! Trzeba to naprawić!”. Nasze porażki nas mobilizują.

Uwaga! Dorosłym, także może się zdarzyć błąd. Nie raz osoby dorosłe skarżą się, że dziecko było złe, bo zamiast 20 punktów dostało 19. Oczywiście była to praca rodzica...

6. Wykorzystywanie zdobytej już wiedzy i umiejętności...

Zadania domowe w dużej mierze mają na celu sprawdzenie czy dziecko umie zastosować zdobytą w szkole wiedzę w praktyce wykonując samodzielnie polecenia. Bardzo często wystarczy sięgnąć pamięcią lub przewertować kilka kartek wstecz, aby znaleźć rozwiązanie problemu. Tak samo sytuacja wygląda w nauce języka obcego. Często zapomniane słówko „czai się” na poprzedniej stronie. Korzystanie z tego co mamy i docenienie wartości jakie niesie za sobą notowanie na lekcjach w zeszytach to bardzo ważna umiejętność. Gotowe rozwiązanie, uniemożliwia jej zdobycie.

Jak w takim razie pomagać?

Można pomagać na wiele sposobów. Warto zastanowić się nad tym, które w dalszej perspektywie będą korzystne dla dziecka. Poniżej przedstawiamy według Nas kilka istotnych przykładów:

1. **Dajemy wskazówki** – podpowiadamy, gdzie może znaleźć rozwiązanie lub pomóc w zrozumieniu polecenia. Podsuwamy słownik czy encyklopedię, jeśli jest taka potrzeba, ale dziecko szuka samo. Pokazujemy także za pośrednictwem Internetu, gdzie znaleźć informacje.
2. **Wzbudzamy zainteresowanie** – danym tematem i rozluźniamy atmosferę, gdyż zbyt duży stres potrafi utrudniać rozwiązanie zadań.
3. **Pomagamy sensownie podzielić** – zadania, gdy ich ilość przytłacza. Warto rozłożyć materiał na mniejsze segmenty lub zarządzić przerwę.
4. **Zapewnij odpowiednie warunki** – do odrabiania prac domowych.

5. **Zainspiruj dziecko biografią znanych ludzi, którzy odnieśli sukces mimo wielu trudności** – podsuń mu film, przeczytaj książkę/bajkę.

6. **Pokazuj dziecku zainteresowanie** – zamiast posługiwać się ocenami *Widzę, że dostałeś 3, dlaczego tak słabo?* Powiedz – *Widzę, że dostałeś ocenę 2. Twój wynik mnie bardzo zainteresował. Może razem przeanalizujemy te zadania?*

7. **Dbaj o atmosferę, która powinna być wspierająca, bezpieczna** – dziecko nie może się czuć niekochane, czy bać Twojej reakcji na jego niepowodzenie.

8. **Zamiast skupiać się na jego sukcesach** – zapytaj co dziecku dziś nie wyszło i czy chciałby się z Tobą podzielić tym wydarzeniem. Jeśli wydarzyło się coś pozytywnego – ciesz się razem z nim.

NAUCZYCIEL TO KTOŚ, KTO ZASTĘPUJE RODZICA W SZKOLE. POZWÓLMY MU BUDOWAĆ AUTORYTET.

Nikt nie chce, aby zawód, który wykonuje był piętnowany i pozbawiany niejednokrotnie autorytetu podczas rodzinnych spotkań. Nauczyciele będą towarzyszyli dziecku przez kilkanaście lat. Przedszkole, szkoła podstawowa, średnia... a nawet studia. Na każdym etapie istotnymi osobami są nauczyciele. Brak szacunku ze strony rodziców odbija się nie tylko źle na nauczycielu, ale i na uczniu, a dodatkowo na jego motywacji do osiągnięcia czegoś, zdobywania wiedzy i umiejętności.

Kilka zdań do przemyślenia na temat szkoły i nie tylko

1. „Nie rób z dziecka posłańca”. Wszystkie sprawy, które wymagają porozumienia między rodzicem, a nauczycielem, załatwiają między sobą tylko dorosłe osoby.
2. Jak traktować szkołę? Jako instytucję, która ma obowiązki wobec dzieci, czy jak drugi dom dla nich? Do instytucji mamy zwykle roszczeniowy stosunek i tak nieraz traktujemy nauczycieli. Wymagamy od nich kompetencji, skuteczności w działaniu i innych umiejętności. Oczywiście mamy do tego prawo. Warto jednak pamiętać, że po drugiej stronie też jest człowiek, który może mieć gorszy dzień. Czy nie tak często usprawiedliwiamy siebie i Nasze dzieci. Warto o tym pomyśleć.
3. Jeśli dziecko przekazuje informacje, która budzi niepokój, zawsze należy skontaktować się ze szkołą, by to zweryfikować. Warto „dać sobie chwilę” na uspokojenie. Istotne jest to, aby porozmawiać z dzieckiem, sprawdzić, czy sytuacja jest realna, a informacja prawdziwa. Kolejnym krokiem jest wizyta w szkole i rozmowa z nauczycielem: najpierw należy ustalić fakty, dopiero potem ewentualnie stanąć w obronie dziecka. To buduje zdrową relację i procentuje na przyszłość.

4. Zdarza się, że rodzice mają poważne zastrzeżenia do metod nauczycieli. Temat ten nie powinien być jednak podejmowany w obecności dziecka. Podważa to jego autorytet, którego dziecko potrzebuje, by czuć się w szkole bezpiecznie. Nie warto tego robić.

„DEKALOG” POROZUMIENIA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

1. Wzajemna akceptacja.
2. Uzyskiwanie rzetelnych informacji.
3. Zrozumienie.
4. Docenienie swoich starań.
5. Szacunek.
6. Współpraca.
7. Wsparcie.
8. Ustalenie najważniejszych priorytetów.
9. Możliwość uzyskania pomocy.
10. Możliwość popełniania błędów.



Warto też rozszerzyć tekst o wątek: co, gdy mamy uzasadnioną niechęć do nauczyciela, nie zgadzamy się z jego sposobami postępowania? Trzeba pokazać rodzicom, że mają prawo odczuwać wszystkie emocje, że dzieci nie mają narzucić, żeby właściwie odebrać wzburzenie rodziców na nauczyciela. Warto pokazać, jak rodzic może pokazywać dziecku, że nie zgadza się z nauczycielem, ale mimo to widzi potrzebę dostosowania się do jego wymagań itp.

To w jaki sposób pielęgnujesz swoje relacje z dzieckiem wpływa również na wartości jakie mu przekazujesz. Aby dziecko chciało przyjąć Twoje wartości powinno czuć się bezwarunkowo kochane, wspierane, akceptowane takie jakie jest. Tylko zapewniając mu bezpieczną więź jesteś w stanie pokazać mu świat swoich wartości, które może uznać również za swoje własne.

CO Z NASZYM CZASEM PODCZAS PANDEMII?

Epidemia może wywoływać uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Czas pandemii to czas izolacji wymagający od Nas nowych sposobów radzenia sobie. Mamy prawo odczuwać złość, rozczarowanie czy smutek. Każdy z Nas stoi przed wyzwaniem poradzenia sobie z emocjami i zaistniałą sytuacją. Nikt z Nas nie ma gotowych rozwiązań ani Ty, ani Twój/a partner/ka ani Twoje dziecko/dzieci. Poznacie się na nowo w nowej rzeczywistości, z którą nie każdy może radzić sobie tak samo dobrze. Nie ma emocji negatywnych i pozytywnych, są takie, które są dla nas przyjemne lub mniej przyjemne, ale wszystkie są potrzebne. Każde dziecko inaczej radzi sobie z nimi w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół. W takich sytuacjach powinno czuć wsparcie i miłość najbliższych.

Jak w takim razie zaplanować czas z dzieckiem? Oto kilka wskazówek.

WSPÓLNY CZAS CENNIJSZY OD KAŻDEJ ZABAWKI?

Żadna zabawka czy rzecz materialna, nie zastąpi czasu spędzonego razem. Nie mamy na myśli konieczności przeznaczania wielu godzin na wspólne bawienie się. Zobowiązania zawodowe lub inne obowiązki często zostawiają rodzicom naprawdę niewiele czasu na życie rodzinne. Najważniejsza jest tu jednak jakość tego czasu – co i jak w tym czasie robimy.

Ilość spędzanego razem czasu, zależy od upodobań i cech charakteru rodzica i dziecka. Warto zadać sobie pytania, ile potrzebujemy czasu, by otworzyć się na zabawę, rozmowę, na drugą osobę, jak dużą mamy łatwość w wymyślaniu zabaw oraz na jakim obecnie etapie rozwojowym jest dziecko?

Zastanawiając się nad tym, co podarować dzieciom, zachęcamy do poszukania własnych odpowiedzi na następujące pytania:

Zadanie

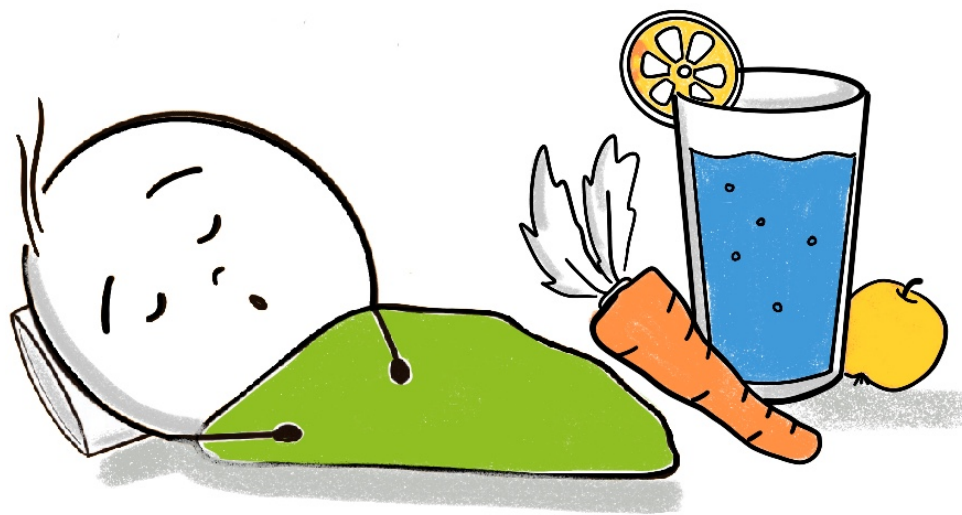
Warto odpowiedzieć sobie na te pytania:

- Na ile jestem zadowolony jako rodzic ze spędzania czasu razem całą rodziną? Czy mamy taki wspólny czas? Jak wówczas go spędzamy? Jak chciałbym, żebyśmy to robili?
- Jakie aspekty są dla mnie ważne i co mogę zrobić podczas wspólnego spędzania czasu?
- Na ile w naszej rodzinie każdy może ustalić, co robimy we wspólnym czasie?
- Czy kiedy spędzam czas z dzieckiem, skupiam się tylko na tym czy pozwalam się rozpraszać innym rzeczom?

Zadanie

Warto zastanowić się co na dany temat myślą dzieci:

- Gdyby dziecko mogło zaplanować dzień, jak by to zrobiło, zakładając, że celem jest rodzinne spędzenie czasu razem?
- Co lubi robić moje dziecko? Do jakich postaci z bajek czy innych opowieści czuje sympatię?
- Jak lubi spędzać wolny czas?



Zadanie

Warto zastanowić się co na dany temat myślą dzieci:

- Jak jako dorosły lubię spędzać czas z dziećmi?
- Czy są jakieś miejsca lub czynności, które zawsze chciałam/łem pokazać dzieciom, a do tej pory nie było ku temu okazji czy czasu?

- Czy ja jako rodzic wolę: spontaniczne działania a może potrzebuję systematyczności i przewidywalności w kontekście planowania wspólnego czasu?

To tylko niektóre z ważnych pytań, które warto zadawać sobie i rodzinie częściej niż rzadziej. Dlaczego? Wspólne wybieranie aktywności to **świetna rodzinna interakcja** oraz okazja do budowania relacji dzięki wspólnemu działaniu. Jako rodzina uczymy się wyrażać i uzasadniać swoje preferencje i potrzeby. Uczymy się również słuchać pozostałych osób z uważnością i szacunkiem. Taka rozmowa to również możliwość wspólnego poszukiwania i ustalania rozwiązań, które będą odpowiadały wszystkim członkom rodziny.

Zawsze mogą się **pojawić emocje i trudne sytuacje**, ponieważ członkowie rodziny będą mieć odmienne pomysły, możemy się wspólnie uczyć radzić sobie z nimi.

Pomysłów na **wspólną zabawę rodzica i dziecka może być naprawdę wiele**. To rodzice wiedzą najlepiej, jaka wspólna aktywność najlepiej odpowiada upodobaniom ich oraz ich dzieci.

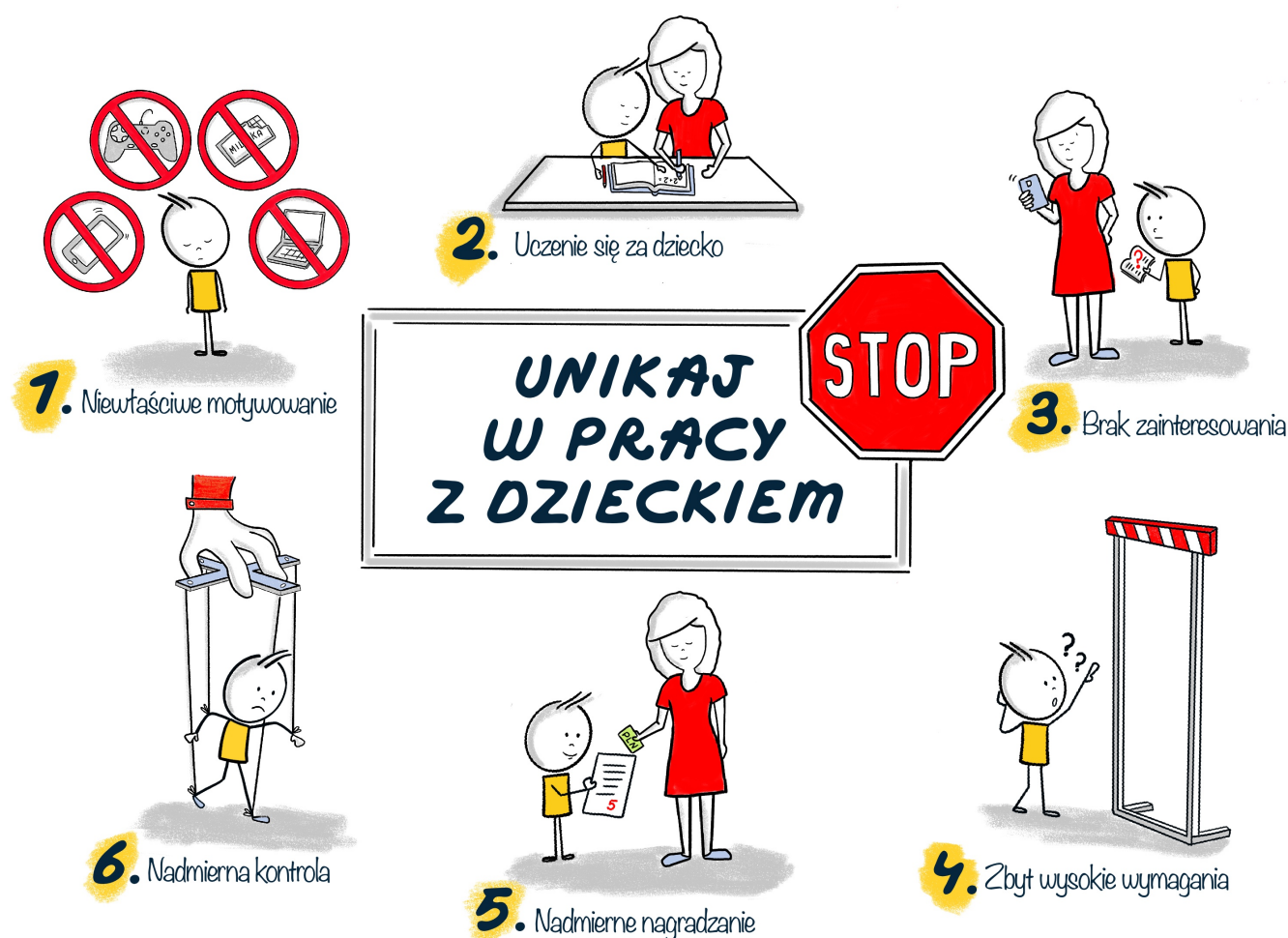
DLA TYCH, KTÓRZY ZASTANAWIAJĄ SIĘ NAD SPOSOBAMI WSPÓLNEGO SPĘDZANIA CZASU, SPIESZYMY Z POMYSŁAMI

1. gr, np. gry planszowe – jest ich naprawdę wiele, a niektóre są kooperacyjne, czyli uczestnicy gry tworzą drużynę i mają wspólne zadanie, a nie rywalizują między sobą;
2. zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny czy plasteliny albo zabawa masą solną z dodatkiem przypraw kuchennych – zawsze jest dużo śmiechu i ogrom zapachów: od kawy przez pieprz, majeranek do rozmarynu...
3. czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań;
4. wspólne gotowanie i pieczenie;
5. wspólne rysowanie – zacznij jakiś kształt i poproś dziecko, aby dokończyło rysunek, i na odwrót;
6. zagadki i gry towarzyskie;
7. wspólne nicnierobienie i leniuchowanie!

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE SWOIMI DZIAŁANAMI ZE WSZYSTKIMI DOMOWNIKAMI W DOMU?

Epidemia wprowadziła niemałe zamieszanie w życie tak dzieci, jak i ich rodziców. Tym pierwszym, niekoniecznie łatwo jest spędzać czas w domu. Natomiast tym drugim, trudno jest pogodzić wszystkie obowiązki – pracę z opieką nad dziećmi. Wydawałoby się, że bywają trudniejsze aspekty ludzkiego funkcjonowania niż

konieczność spędzenia kilku tygodni na przysłowiowej kanapie. Jednak dla wielu z Nas jest to czas poważnej próby. Pocieszające jest to, że można przetrwać stosując kilka strategii.



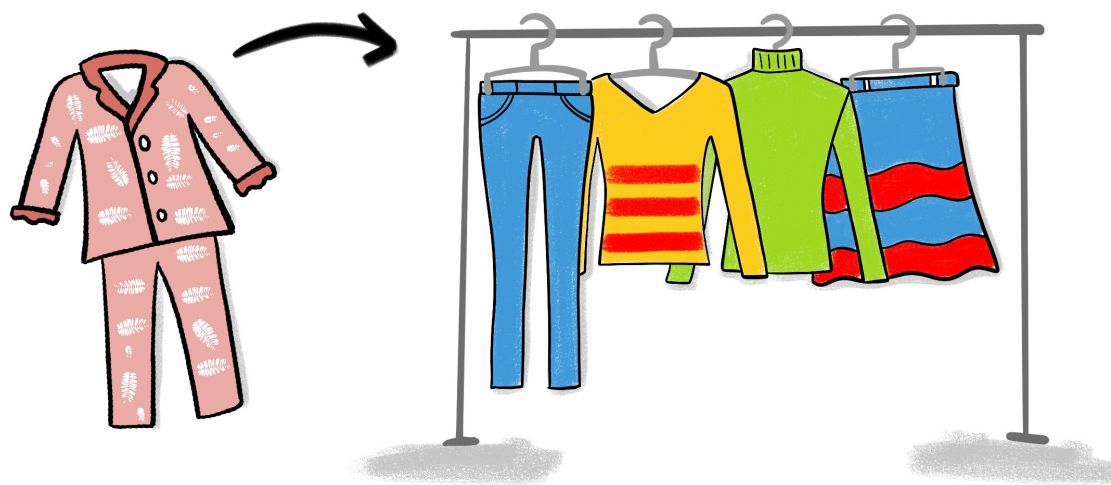
PROPONOWANE STRATEGIE DO ZASTOSOWANIA PODCZAS PANDEMII

1. Strategia akceptacji – jest to nowa sytuacja dla Nas wszystkich, rzeczywiście jest trudna, więc nie wymagajmy od siebie, że już teraz będziemy znać rozwiązania na wszystkie problemy, które się pojawią. Zaczęliśmy być ze sobą non stop, więc teraz mogą pojawić się emocje, których wcześniej nie doświadczaliśmy. Jeśli kłócimy się, to nie znaczy, że jest źle. To może być znak, że to nowa sytuacja i musimy się jej nauczyć. Szukajmy konstruktywnych sposobów rozwiązywania trudności. Jednym z nich jest cierpliwe wysłuchanie i otwarta komunikacja, czyli jasne wyrażanie potrzeb i umiejętność przepraszenia.

2. Strategia „wieś” – jeśli mamy możliwość wyjechania na wieś do rodziny lub mamy domek, skorzystajmy z tego. Świeże powietrze oraz przyroda poprawią jakość życia, można zaprosić dzieci do ogrodu i w domu zalega wtedy błoga cisza. Jeśli nie – wykorzystaj balkon. Jeśli tego brak warto spróbować zrobić domowe SPA – biorąc orzeźwiająca kąpiel, zastosować maseczki na twarz i ciało, wyciszyć się – można znaleźć mnóstwo pomysłów na Google.pl lub youtube.com

3. **Strategia filtrowanie informacji** – nie wszystkie informacje podawane w mediach są 100% potwierdzone. Ważne jest, aby nie dopuszczać do siebie nadmiernej ilości niepokojących wiadomości. Jedno źródło, które sprawdzamy wystarczy. Warto zadbać, aby było sprawdzone np. ministerialne.

4. **Strategia braku wolnej soboty** – ważne, aby nie dopuścić do „efektu piżamy”. Dni nie powinny przypominać przysłowiowej „wolnej soboty”. Brak celu, zadań, pewnej dyscypliny sprawi, że będziemy wewnętrznie demotywowani. Warto wstawać o **stałych porach**, zadbać o **wygląd, ubrać się**. Tu nie chodzi o to, by co rano przygotowywać się jak przed wyjściem na ważne spotkanie, ale by po prostu o siebie zadbać. Tworzymy w ten sposób namiastkę regularnego, normalnego życia. To wpłynie znacznie bardziej pozytywnie na samopoczucie niż chodzenie po domu... cały dzień w piżamie.



5. **Strategia pozytywy** – wcale nie jest tak, że lenistwo samo w sobie przynosi pozytywne emocje. Może doprowadzić do nudy, a potem frustracji i agresji, warto zatem być w tej kwestii uważnym. Postarajmy się też, analizując obecną sytuację, dostrzec w niej pozytywy. Możemy trochę wyhamować, spędzić więcej czasu z bliskimi. Warto zapisywać codziennie aktywności, które przyniosły dla każdego z Was jakieś korzyści, które Was uszczęśliwiły, albo sprawiły, że Wasze życie staje się łatwiejsze. Zapisujcie to, co robicie dla innych domowników i podziękujcie sobie za te chociażby drobne gesty. Twórzcie bilans dobrych zdarzeń, to ważne dla umacniania Waszych więzi.

6. **Strategia planowanie** – planowanie z całą rodziną zajęć to świetna „szkoła” komunikacji i negocjacji – co będziecie robić, kto, kiedy i jak? Warto zaplanować czas wspólny, ale trzeba też zadbać o chwile i przestrzeń dla samego siebie. Ustalonych reguł należy przestrzegać, np. że kiedy rodzice pracują, a dzieci się uczą, staramy się sobie wzajemnie nie przeszkadzać.

7. **Strategia ruch fizyczny** – czas na aktywność, tym razem na... swojej podłodze. Nic tak nie poprawia humoru, jak dobra dawka hormonów szczęścia wywołanych ruchem i zabawą. Można je wyprodukować na własnej

podłodze przy użyciu stacjonarnego sprzętu, ale czasem wystarczy również koc lub mata oraz dobre filmiki w sieci.

8. Strategia dieta – kolejnym działaniem, które można kontrolować w czasie epidemii i zamknięcia w czterech ścianach jest dieta. Nie chodzi Nam o odchudzanie bądź wprowadzenia ograniczeń. Warto zauważyć, że jedzenie wpływa na Nasze samopoczucie. Sięgajmy częściej po warzywa i owoce, sprawmy, że Nasze posiłki będą smaczne i kolorowe. Co więcej korzystajmy z pomocy wszystkich domowników. Zaangażujmy się do wspólnego przygotowywania posiłków, które będzie świetną okazją do rozmów i spędzania czasu razem. Wyjścia do sklepów są teraz survivalowym przeżyciem. Należy dbać o zasady higieny, bezpieczeństwo swoje i innych. W związku z tym jadłospis należy przygotować z należytą uwagą.



9. Strategia e-kontakty – konieczne jest znalezienie czasu na rozmowy z rodziną i przyjaciółmi przez telefon czy komunikator internetowy. Pozwólmy, aby dziecko także mogło nawiązać kontakt z rówieśnikami. To szczególnie ważne dla nastolatków, które bardzo przeżywają izolację i brak możliwości spotkań ze znajomymi. Wszystkie spotkania powinny być zaplanowane tak, aby były w 100% bezpieczne.

10. Strategia akcja – reaktywacja – skup się na rzeczach, które można zrobić, które kiedyś chciało się zrobić, spróbować czegoś nowego – to może okazać się zbawienne w czasie epidemii. Może się okazać, że jest to idealny czas na przeczytanie książek, obejrzenie filmów, które zawsze chcieliśmy przeczytać/zobaczyć. Warto również skorzystać z relaksujących form aktywności, wiele muzeów oferuje zwiedzanie online, artyści urządają domowe koncerty na swoich stronach Facebookowych oraz Instagramowych.



BIBLIOGRAFIA

Czapiński, J., Kowalczevska, J. (2004). *Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

GolemanD. (2002). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Faber, A., Mazlish, E. (2001). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Gulla, B., Tucholska, K. (2007). *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. Studia z psychologii w KUL. Tom 14*. Wydawnictwo KUL.s. 133-152.

Kozłowski, T. (2013). *Szczęście: niespełnialny dogmat doby konsumpcjonizmu? Psychologiczne uwarunkowania poczucia dobrostanu a społeczno-kulturowa praktyka. Cenral and EasternEuropean Online Library*. s. 91-102.

Miller, W. R., Rollnick, S., Andruszko, R. (2014). *Dialog motywujący: jak pomóc ludziom w zmianie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Steinke-Kalembka, J. (2017). *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?* Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Steuden, S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Literatura dodatkowa:

Bogdanowicz, M., Deliński, C. (2003). *Przytulanki, czyli Wierszyki na dziecięce masażyki: zabawy relacyjno-relaksujące*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Netografia:

Litwiński, K. (2016). *5 zasad przetrwania, kiedy świat nagle usunie Ci się spod nóg*

. <https://krzysztoflitwinski.pl/5-zasad-przetrwania-kiedy-swiat-nagle-usunie-ci-sie-spod-nog/> (dostęp: 02.04.2020 r.).

Pieniążek, A. (2016). *Odkryj skuteczną metodę na stres poprzez drobną zmianę w zachowaniu.*

<https://www.domowezawirowania.pl/metody-na-stres/> (dostęp: 29.04.2020r.).

Wołowska-Ciaś, M. (2014). *Dlaczego warto słuchać potrzeb własnego ciała?*

<https://stylzycia.polki.pl/psychologia,dlaczego-warto-sluchac-potrzeb-wlasnego-ciala,10411848,artykul.html> (dostęp: 29.04.2020r.).

Zalepa, D. (2018). *Co robię, gdy życie mnie przerasta? O kobiecej sile, która drzemie w każdej z nas.*

<https://kameralna.com.pl/co-robie-gdy-zycie-mnie-przerasta-o-kobiecej-sile-ktora-drzemie-w-kazdej-z-nas/> (dostęp: 29.04.2020r.).

Zasady SMART

,https://mfiles.pl/pl/index.php/Zasada_SMART (dostęp: 29.04.2020r.).

Projektowanie czasu,

<http://projektantczasu.pl/metoda-smart/> (dostęp: 29.04.2020r.).

Informacje na temat metody SMART.

<https://poradnikpracownika.pl/-metoda-smart-dlaczego-warto-wyznaczac-sobie-cele> (dostęp: 29.04.2020r.).

Poradnik przedsiębiorcy,

<https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-metoda-smart> i https://doskonaleniewsieci.pl/Upload/Artykuly/2_1/formulowanie_celow_wg_smart.pdf (dostęp: 29.04.2020r.).

Informacje na temat planu działania,

<http://bogatymbyc.blogspot.com/2009/09/cechy-dobrego-planu.html> (dostęp: 29.04.2020r.).

Wybrane telefony zaufania,

<https://116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8> (dostęp: 29.04.2020r.).

*

E-book stanowi kompilację danych dostępnych na różnych stronach internetowych, w książkach psychologicznych oraz w innych materiałach dydaktycznych czy informacyjnych. Dzieliliśmy się także wiedzą praktyczną. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby e-book zawierał wszystkie wykorzystane pozycje. Jeśli w procesie edycji jakiegokolwiek źródło zostało pominięte, bardzo przepraszamy i dołożymy wszelkich starań, aby jak najszybciej zostało uzupełnione.

Projekt nie był finansowany z żadnych źródeł. Autorzy i osoby zaangażowane nie dostały gratyfikacji finansowej za pomoc w przygotowaniu e-booka.

Partnerzy:



UMCS
WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII



LUBELSKA
INICJATYWA
SPOŁECZNA

 WYŻSZA SZKOŁA
EUROPEJSKA
IM. KS. JÓZEFA TISCHNERA

Wood U
more than design...
PROJEKTOWANIE WNETRZ



ARCHAEGRAPH

Wydawnictwo Naukowe