



Mamy i Taty



**WYSTARCZAJĄCO
DOBRE ŚWIĘTA**
czyli jakie?

RELACJE Z DZIECKIEM
jak je mądrze budować?

**NAJPIĘKNIEJSZE
ŚWIĄTECZNE
WSPOMNIENIA**
jak je dać dziecku?

10 SPOSOBÓW
jak pomóc dziecku
w nauce!

**NAJLEPSZE
RODZINNE**
piosenki na Święta

**MOTYWACJA
DO NAUKI**
co zrobić gdy schodzi
na dalszy plan?

KWARANTANNA
co podczas niej
zależy od nas?

**NAJLEPSZY
ŚWIĄTECZNY**
prezent dla całej rodziny

Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej

www.akademiamajkijezowskiej.com

Spis treści

Wystarczająco dobre Święta – czyli jakie?.....	3
Relacje z dzieckiem - jak je mądrze budować.....	4
Jak dać dziecku najpiękniejsze świąteczne wspomnienia.....	9
10 sposobów na to, jak pomóc dziecku w nauce!	12
Najlepsze rodzinne piosenki na święta	20
Co robić, gdy motywacja do nauki schodzi na dalszy plan?	22
Kwarantanna – co podczas niej zależy od nas?	29
Najlepszy świąteczny prezent dla całej Rodziny	33
Czym jest Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jezowskiej?	36



Wystarczająco dobre Święta – czyli jakie?

Z jednej strony bardzo lubię święta Bożego Narodzenia, ale jest też część mnie, która pamięta święta z perspektywy Dziecka. Pamięta atmosferę domu, w którym Magia Świąt mieszała się ze stresem i nerwowymi przygotowaniami. Co roku to samo – święta wychodziły i to świetnie, mimo, że jakieś rzeczy nie zostały zrobione zgodnie z planem.



Wiem, że część z Was ma teraz podobnie, bo przygotowania do Świąt wprowadzają nerwową atmosferę w domach. Tymczasem warto wrzucić na luz! Jak to zrobić? Angażując się w przygotowania, ale pamiętając, że **naszym priorytetem ma być rodzinna atmosfera** w trakcie przygotowań, jak i w same święta! Jak to osiągnąć? Zaczniście od stworzenia **świątecznej listy zadań**. Spiszcie na niej wszystkie swoje przed wigilijne obowiązki, wszystko co chcecie i musicie zrobić. Spisane? Super.

Teraz skreślcie połowę. Tak, serio. Skreślcie połowę, niech zostaną tylko **te rzeczy na których Wam zależy** (a nie to co wypada zrobić). Może jest tak, że czyste okna nie są tak ważne jak wspólne przygotowanie barszczu (lub odwrotnie)?

Niech Wasze Święta będą WYSTARCZAJĄCO DOBRE. Czyli takie, w trakcie których **ma się czas i siłę na rozmowy z bliskimi, spotkania, zabawę** (a nie leży się trzy dni dochodząc do siebie po maratonie gotowania, sprzątania i kupowania). Bo właśnie **o bliskość** chodzi w Świętach. To ona jest jednocześnie: **magicznym składnikiem**, sensem i świąteczną kropką nad i.

Święta nie muszą być jak z bajki, ale w trakcie nich, musi **być nam ze sobą dobrze!** Naprawdę nie musimy mieć tylu dań i prezentów. Naszym Dzieciom bardziej niż kolejna zabawka bardziej potrzebna jest nasza obecność, uwaga, wysłuchanie ich. Po wigilijnej kolacji pobawcie się naprawdę razem, zagrajcie w planszówki, pośpiewajcie kolędy, wspólnie poczytajcie.

To jest prawdziwa Magia Świąt i takiego czasu Wam życzymy w te Święta!
Jak najczęściej patrzcie sobie w oczy,
mówcie do siebie,
słuchajcie się,
bądźcie dla siebie ważni!

*Wasze Beata Kaczor, Asia Bąk, Majka Jezowska
Wraz z całym Gangiem Akademii*

Relacje z dzieckiem - jak je mądrze budować

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją uczestniczyłam w konferencji poświęconej depresji u dzieci i młodzieży, która adresowana była do nauczycieli i rodziców. Niewątpliwie temat jest bardzo aktualny, a potrzeba mówienia o depresji jako chorobie cywilizacyjnej jest ogromna. Niestety odnoszę wrażenie, że pomimo edukacji, konferencji, popularyzacji tematu w sieci, **ciagle nie wiemy czym jest depresja, jakie są jej objawy i co możemy zrobić z nią.** Dyskusja, która wywiązała się podczas konferencji uświadomiła mi, że każdy z nas ma swoje wyobrażenia na ten temat, często ocierające się o stereotypy, a to bardzo utrudnia dyskusję, zmianę perspektywy a w efekcie pomoc osobom dotkniętym tą chorobą. Temat ten z wielu względów jest mi bliski, dlatego **pozwólcie, że podzielę się z Wami kilkoma faktami oraz osobistymi spostrzeżeniami dotyczącymi zarówno profilaktyki jak i wspierania terapii.** Dlaczego od depresji zacznam temat relacji z dzieckiem?



Szacuje się, że na depresję w Polsce choruje około 1,5 mln osób, co stanowi liczbę zbliżoną do ilości mieszkańców Warszawy. To dużo, prawda? Jeśli chodzi o depresję dzieci, dane z 2014 roku mówią o niespełna 8 tysiącach dzieci leczonych na depresję. To już nie jest aż tak szokująca liczba, ale czy rzeczywiście

problem dotyczy „tylko” tych dzieci? Mówimy o zdiagnozowanych przypadkach, jednak nie wiemy, ile spośród dzieci „trudnych”, „problematycznych”, „zbuntowanych”, jest nieprawidłowo diagnozowanych. Nie wiemy też w związku z tym, czy działania podejmowane wobec tych dzieci są skuteczne i pomagają im uporać się z trudnościami, jakich doświadczają. Problem jest niezwykle złożony i pokutuje w nim stereotypowe podejście oraz bagatelizacja objawów depresji. Przyjęło się bowiem, że depresja objawia się wycofaniem, biernością, stanem przypominającym letarg, co w przypadku dzieci i młodzieży nie zawsze się sprawdza. Objawy, a więc kryteria diagnostyczne dla tej grupy wiekowej są inne niż dla dorosłych. **Może zdarzyć się, że dziecko cierpiące na depresję będzie nadmiernie aktywne, przejawiające agresję, zachowania opozycyjno-buntownicze czy podejmujące różnego rodzaju zachowania ryzykowne.** Zauważcie proszę, że tego typu zachowania w pierwszej kolejności spotykają się z bardzo powierzchownymi reakcjami, najczęściej w postaci kary, izolacji, napiętnowania. Chciałabym was uczulić na tego typu reakcje. To, że dziecko podejmuje tego typu działania nie musi, ale może wskazywać na to, że cierpi.

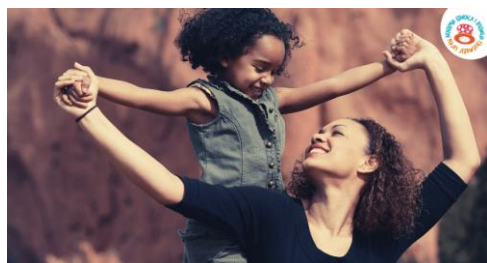
Pewnie niektórzy z was pomyślą w tej chwili, że dzieciaki walczą w ten sposób o uwagę, władzę, autonomię... Być może mszczą się za wyimaginowaną

krzywdę, której doświadczyły, a zatrzymanie się i zagwarantowanie w takiej sytuacji bliskości i uwagi wzmocni jedynie takie zachowania, ponieważ zostanie potraktowane jako nagroda. No tak, tak w uproszczeniu mówi behawioryzm. Przekonanie to wzmacnia również nasza kultura, w której spotykamy się z podporządkowaniem i niekiedy uprzedmiotowieniem dziecka. „To ty masz się dostosować”, „Masz się słuchać”, „Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Dopóki mieszkasz pod moim dachem...” Znacie to, prawda? Wierzę, że intencje dorosłych są dobre, każdy kochający rodzic chce dla dziecka jak najlepiej. Niestety często to „jak najlepiej” jest naszą wyobrażoną strategią, uwzględniającą nasze osobiste doświadczenia. Często pracując z rodzicami spotykam się ze zdaniem „My byliśmy tak wychowani/ oceniani/ karani (...) i wyszliśmy na ludzi”. **Być może, warto jednak pamiętać, że świat się zmienia, zmieniają się nasze warunki życia, zmieniają się wzory osobowe, sposoby wchodzenia w interakcję.** Zmienił się model rodziny, przepisy prawa, a i dzieci są dzisiaj inne.

„Jakim cudem wpadliśmy na ten szalony pomysł, że aby dzieci zachowywały się lepiej, najpierw muszą poczuć się gorzej?”
pyta Jane Nelsen w książce „Pozytywna dyscyplina”.

Jak to się stało, że daliśmy sobie wmówić, że kara, piętnowanie, wyśmiewanie, które obniża nastrój u „trudnych” dzieci, przyniesie poprawę ich zachowania? Przecież, by robić coś lepiej, musimy czuć się lepiej. Bezpieczeństwo, przynależność, autonomia, bycie ważnym- to potrzeby, które zaspokajają dobra relacja. Dobra relacja jest w mojej ocenie jedynym właściwym sposobem na budowanie stabilnego poczucia własnej wartości u dziecka.

„Poczucie własnej wartości u dziecka jest najskuteczniejszym środkiem immunologicznym wobec wszystkiego, czego obawiają się rodzice: problemów w szkole, seksu, prochów i rock and rolla. To najlepsze, co można dziecku dać.”
Jasper Juul „Przestrzeń dla rodziny”



RELACJE Z DZIECKIEM A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA

Słowa „relacja” używamy bardzo często. Możemy się jednak różnić w tym, jak to słowo rozumiemy. Kiedy ja mówię o relacji w kontekście wychowania, mam na myśli **rodzaj bliskiego kontaktu opartego na empatycznym dialogu, który zaspokaja podstawowe potrzeby obu stron, a więc potrzebę bezpieczeństwa, przynależności, bycia ważnym, uwzględnionym, ale także potrzebę autonomii i sprawczości.** Dobra relacja stwarza poczucie, że granice obu stron są przestrzegane w atmosferze wzajemnego szacunku. Tak budowana relacja pomiędzy dzieckiem a dorosłym zakłada równość wobec zasad i norm, nie można bowiem wymagać od dziecka czegoś, czego sami nie realizujemy. Nie możemy wymagać przestrzegania zasad,

których sami nie przestrzegamy. To przecież hipokryzja, a dzieci są na nią bardzo wyczulone. Ich świat musi być spójny, jasny, oparty na solidnych fundamentach. Fundamenty takie kładzie pod rozwój społeczny i emocjonalny rodzina, natomiast pozostałe grupy i środowiska wychowawcze „dobudowują” swoje elementy. Wraz ze wzrastaniem dziecka w świat społecznych relacji, kręgi wpływów poszerzają się. Tam, gdzie dotychczas źródłem wpływów była rodzina pojawiają się nauczyciele, rówieśnicy, idole... Ważne, by w każdym z tych kręgów dziecko miało stabilną, dobrą relację przynajmniej z jedną osobą. Zatem – kochający, empatyczny rodzic, zaufany, szanujący nauczyciel, lojalny przyjaciel- takie osoby potrzebne są dziecku, by bezpiecznie wzrastało i zbudowało stabilne poczucie własnej wartości.

CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Określenie często stosowane zamiennie z „samooceną” czy „pewnością siebie” zostało przez Jaspersa Juula rozróżnione od dwóch pozostałych. I tak **samoocena** jest przez Juula traktowana jako odbicie opinii i ocen płynących z otoczenia. Są one internalizowane i na ich podstawie budujemy obraz siebie. W uproszczeniu – dopóki jestem oceniana przez najbliższe otoczenie pozytywnie, dopóty moja samoocena będzie wysoka. Jeśli zaś oceniana będę negatywnie, spotkam się z krytyką czy karą, moja samoocena spadnie. Jak sami mogliście zauważyć, tak rozumiana samoocena jest postawą dynamiczną, a wręcz bardzo niestabilną, a najgorszym jej skutkiem jest zewnątrzsterowność i uzależnienie od opinii innych. Tak rozumiana samoocena jest źródłem fałszywych przekonań na własny temat, tak zwanych zniekształceń poznawczych, które choć powstają w oparciu o wycinek naszego zachowania, wyglądu, wiedzy czy umiejętności, rzucają światło na całościowy obraz siebie. **Pewność siebie**, jest tu z kolei rozumiana jako przekonanie, że „jesteśmy w czymś dobrzy”, co niekoniecznie wiąże się z poczuciem własnej wartości. Mogę mieć świadomość, że świetnie haftuję, szybko biegam, dobrze śpiewam ale... co z tego? „Co z tego” często słyszymy z ust nastolatków, próbując je komplementować i docenić. Może być to sygnałem, że ich poczucie własnej wartości nie jest stabilne, i że nie potrafią dostrzec i docenić swoich mocnych stron. **Czym więc jest poczucie własnej wartości? Choć zabrzmiało to nieco ogólnikowo i być może literacko, poczucie własnej wartości to autentyczna wiedza o sobie, uwzględniająca w uczciwy i sprawiedliwy sposób wady i zalety danej osoby przy jednoczesnym przekonaniu, że wnoszę wartość do świata (do mojej rodziny, szkoły, grupy przyjaciół) taki, jaki jestem. Opiera się na akceptacji i miłości, co nie znaczy, że osoba o wysokim i stabilnym poczuciu własnej wartości nie ma potrzeby zmiany.** Mówiąc „autentyczna wiedza o sobie” pamiętamy, że mamy wady, popełniamy błędy, ale nie wpływają one na negatywną ocenę nas samych. Rozróżnione zostają nasze cechy, umiejętności i zachowania. Dzięki stabilnemu poczuciu własnej wartości możemy przyjrzeć się samym sobie, docenić, to co dobre i zaplanować zmianę na lepsze. Widzimy swoje błędy i niedoskonałości, wiemy, że możemy się doskonalić, dostrzegamy też swój potencjał, doceniamy osiągnięcia i potrafimy się rozwijać mimo przeciwności i niepowodzeń. Tak rozumiane poczucie własnej wartości jest dla

Juula panaceum na wszystkie zagrożenia czyhające na dzieci i młodzież XXI wieku, w tym również depresję.

Jak więc budować dobre relacje z dzieckiem, której efektem będzie stabilne poczucie własnej wartości u dziecka? Myślę, że jeszcze nie raz wrócę do tego tematu w kolejnych wpisach. Dzisiaj napiszę tak:



DROGI RODZICU I NAUCZYCIELU TAK STWORZYSZ RELACJE Z DZIECKIEM

Bądź. Kiedy dziecko cię potrzebuje, gdy prosi o kontakt, poświęć mu chwilę. Ono nie wszystko rozumie (i to dotyczy również nastolatków), a jego życiem rządzą emocje.

Zauważ je, porozmawiaj o nich. To pierwszy krok, ale już on potrafi wiele zmienić.

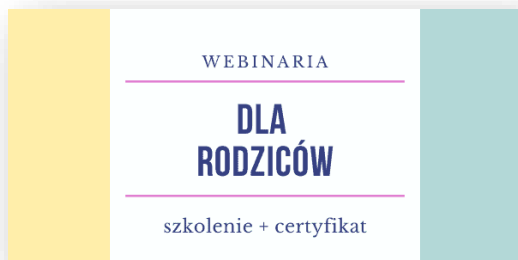
Pamiętaj, że wszystko, co robimy ma swój cel. Nawet jeśli dziecko „źle” się zachowuje, **do czegoś dąży**. Po prostu nie do końca przyswoiło normy, być może nie do końca potrafi nazwać to, czego potrzebuje i co czuje. Spróbujcie o tym porozmawiać. Być może razem dotrzecie do motywów zachowania a wtedy łatwiej będzie wam je zmienić.

Przepraszaj. Żyjemy w kulturze perfekcjonizmu, w której błędy są czymś złym, czymś czego należy unikać. Unikając przyznawania się do błędów, piętując je, nie rozmawiając o nich, budujemy fałszywy obraz siebie jako osoby idealnej. Bardzo trudno jest wychowywać się w cieniu „idealnego” rodzica czy nauczyciela, gdy jest się dzieckiem. A przecież dzieci w naturalny sposób uczą się popełniając błędy, weryfikując swoje hipotezy, doskonaląc swoje działania. Obraz rodzica, nauczyciela perfekcjonisty może zabić w dziecku naturalną potrzebę rozwoju w obawie przed błędem lub przeciwnie, wykształcić w dziecku potrzebę „doscoczenia” do poprzeczki, którą dorośli stawiają mu nie wprost. Pokochajmy nasze człowieczeństwo, bo „błądzić jest rzeczą ludzką” a nie tylko dziecięcą.

Pozwól dziecku odpowiadać za siebie. Pozwól mu na samodzielność. Nic tak nie wspiera poczucia własnej wartości jak poczucie kompetencji. To nie prawda, że przedszkolak czy pierwszaczek trafia do placówki jako tabula rasa, że mamy wlać w niego wiedzę i umiejętności jak do pustego naczynia. Dzieci wiedzą i potrafią więcej niż nam się wydaje. Oczywiście zrobią coś mniej doskonale i zajmie im to więcej czasu, ale satysfakcja, która płynie z samodzielności oraz poczucie postępu jest najlepszą drogą do budowania motywacji wewnętrznej i poczucia własnej wartości u dziecka.

Zmień swoje przekonania. Jeśli coś działało na ciebie, nie znaczy, że będzie działało na dziecko. Jeśli coś działa natychmiast (kara, ocena, izolacja,

nagroda...) może przynosić negatywne skutki w dalszej perspektywie. Jeśli jakieś działanie wzbudzało w tobie jako dziecku negatywne odczucia, emocje, to znaczy, że nie powinieneś postępować tak wobec dziecka dzisiaj. I pamiętaj, by ktoś zrobił coś lepiej, musi lepiej się poczuć. Nie ważne, czy mamy na myśli dziecko, nastolatka czy dorosłego.



Jeśli chcesz wiedzieć co jeszcze jest potrzebne aby wychować szczęśliwe, i pewne siebie dziecko sprawdź nasze webinary dla rodziców

https://sklep.majkijezowskiej.com/c/webinaria/?filter_dla-kogo=dla-rodzicow

Autor: Teresa Ulanowska

Jak dać dziecku najpiękniejsze świąteczne wspomnienia?

„Kochany święty Mikołaju,

chciałbym Ci podziękować za piękne prezenty.

Szczególnie za to wielkie pudło klocków,

którym bawię się teraz razem z rodzicami.

Nie miałem pojęcia, że tak świetnie sobie radzą z klockami!

Mam nadzieję, że smakowały Ci ciasteczka, które piekłem dla Ciebie z mamusią.

Trzeba było przygotować tyle rzeczy!

A kiedy wysypała mi się mąka, cała kuchnia wyglądała jak w śniegu!

Kiedy ciasteczka stygły, pomagałem tacie w dekorowaniu salonu.

Wieszaliśmy skarpety i lampki, żebyś wiedział, że jesteśmy gotowi na Twoją wizytę.

Wiem, że przygotowując prezenty Ty też masz swoich pomocników.

Pozdrów ich proszę serdecznie. Teraz wiem, jaka to ciężka praca być pomocnikiem!

Kiedy salon błyszczał od lampek, wróciłem do mamy dekorować pierniki.

Przetestowałem lukry i posypki, żeby się upewnić, że będą Ci smakowały.

Nie zapomnieliśmy też o mleczku do ciasteczek i zdrowej marchewce dla Twoich reniferów, mam nadzieję, że wszystko smakowało.

Dobrze, że jadłeś ciasteczka nad talerzykiem i okruszki nie spadły na dywan – mama tego nie lubi.

Buziaki i do zobaczenia za rok!”

ŚWIĄTECZNE WSPOMNIENIA

Gdybyśmy my dorośli potrafili czerpać ze świąt **tyle magii** ile dzieci...

Brzmi to dosyć mocno utopijnie, no bo zaraz, a zakupy? Sprzątanie? Gotowanie? Przysstrajanie? Wieczne bieganie? Przecież święta to jeden z bardziej pracowitych i męczących okresów w roku. To my dorośli musimy zadbać o tą magię, która jest przecież głównie dla dzieci.



Otóż moi drodzy NIE. Takie myślenie sprowadza okres świąteczny do jeszcze większego niż na co dzień wyścigu z czasem, stresem, przemęczeniem i złością. Co właściwie jest normalne kiedy stoimy w kilometrowych kolejkach w marketach zamiast odpocząć po pracy w domowym

zaczyszu. Przytoczę tu absolutnie jedno z najbardziej oklepanych zdań: „**We wszystkim trzeba odnaleźć umiar**”. Nie inaczej sprawa wygląda z przygotowaniami do świąt.

Święta to według naszej pięknej tradycji czas rodzinny. W związku z tym to **rodzina powinna być tutaj mianownikiem dla wszystkich działań**, które mają nas do tych świąt przygotować i dać świąteczne wspomnienia. Wbrew krążącej opinii każdy członek rodziny zasługuje na odrobinę magii w tym okresie. Dokładnie tak, nie ważne czy jesteś mamą, tatą, babcią, czy dziadkiem. Najlepszym sposobem aby pomóc sobie w cieszeniu się ze świątecznej aury jest „odpuszczenie”, zarówno sobie, jak i innym w naszym otoczeniu. Nabranie dystansu do spraw na które nie mamy wpływu albo tych, które wywołują u nas świąteczną frustrację. W większość czynności około świątecznych może zaangażować się cała rodzina. Dajmy sobie przestrzeń na bycie „nieidealnym”. Czy idealny porządek jest ważniejszy od dobrych humorów domowników?

DZIECI I RODZICE RAZEM W AKCJI

Dzieci uwielbiają pomagać rodzicom w ich „dorosłych zabawach”. Pozwólmy żeby mogły pomóc podczas porządków, gotowania, dekorowania. Sprawmy aby ten czas był rodzinny nie tylko z nazwy. Nastawmy się na to, że zajmie to więcej czasu, ale pamiętajmy, że **każda forma czasu spędzonego z dzieckiem nigdy NIE JEST CZASEM STRACONYM**. Spójrzmy ile pozwalamy nauczyć się naszemu ciekawskiemu światu potomkowi. W taki właśnie sposób przekazujemy nie tylko tradycje ale także uczymy podstawowych czynności, które często sprawiają, że nasze dzieci wręcz rosną. No bo jak inaczej określić to, że nie dość, że zostały dopuszczone do zadań „dorosłych” to jeszcze świetnie sobie z nimi radzą! Pozwólmy doskonalić małym rączkom swoje zdolności manualne przy obieraniu orzeszków, dekorowaniu pierników, mieszaniu w garnkach. Niech siedząc na kuchennym blacie wachają, smakują i obserwują jak powstają kolejne dania.



Jaka to wspaniała okazja do rozmowy, opowiadania o tym jak wyglądały święta, kiedy to my dorośli byliśmy dziećmi. Jak ważny będzie się czuł nasz mały pomocnik zawieszając świąteczne bombki na choince, kiedy w tle będzie leciała świąteczna muzyka. To właśnie tak budujemy świąteczne wspomnienia naszych dzieci oraz ten niepowtarzalny klimat, który będą przywoływać w swoim dorosłym życiu. Nie tylko **uczymy dzielenia się obowiązkami** i działania w grupie ale także **przekazujemy tradycje w najpiękniejszej postaci**.

Jeżeli pozwolimy sobie wpaść w machinę napędzaną negatywnymi emocjami związanymi ze stresem i wyścigami w przygotowaniach, nie tylko sami pozbawimy się jednego z najpiękniejszych okresów w roku, pozwalającego nam

dorośłym na sentymentalną podróż do własnych, świątecznych wspomnień. W najgorszym scenariuszu zbudujemy wspomnienia przepełnione nerwami, kłótniami i zmęczeniem, a w tle zamiast świątecznej muzyki będzie szumiało zdanie: „Pobaw się sam, jest tyle pracy przed świętami!”.

Dlatego Moi Drodzy, usiądźcie na chwilę z kubkiem ulubionej herbaty i przywołajcie wszystkie najpiękniejsze obrazy kojarzące Wam się ze świętami, takie od których uśmiech sam ciśnie się na usta, a w sercu robi się ciepło. Spójrzcie na Wasze dzieci i sprawcie aby kiedyś one mogły zrobić to samo.

Z życzeniami rodzinnie spędzonych Świąt,

Hania

Autor: Hanna Załęzna

10 sposobów na to, jak pomóc dziecku w nauce!



Za nami rok szkolny. Ten rok jest dla mnie wyjątkowy, ponieważ po raz pierwszy uczestniczę w procesie nauczania w tej trudnej roli- roli rodzica. Wydawać by się mogło, że nauczycielskie dzieci mają łatwiej – sama nie raz słyszałam podobne sugestie. Błąd. Jako dziecko wychowane w belferskiej

rodzinie kategorycznie zaprzeczam. Piszę to z przymrużeniem oka, z lekką nutką humoru. Być może kiedyś podzielę się niektórymi anegdotami z Tobą, drogi czytelniku. Teraz jednak skupię się na tym, w jaki sposób rodzic – czyli Ty i ja też – może wspierać dziecko w nauce. I tu uczciwie muszę przyznać się przed każdym, kto czyta teraz ten tekst – piszę z perspektywy nauczyciela i rodzica jednocześnie. Rodzica, ponieważ **wierzę, że każdy kochający rodzic chce wspierać rozwój dziecka, motywować je do nauki, pomagać w osiągnięciu sukcesu**. Nauczyciela – ponieważ proces uczenia się jest wielopłaszczyznowy i przebiega zarówno w szkole, jak i poza nią. Z doświadczenia wiem jednak, że choć intencje nauczycieli jak i rodziców są szlachetne, strategie, które w naszym przekonaniu mają wspierać proces uczenia się, często są mało przyjazne i prowadzą w efekcie do przemęczenia, frustracji i zniechęcenia.

1. Głowa

Wszystko zaczyna się w głowie... rodzica. To zmiana przekonań rodziców może pozytywnie wpływać na proces uczenia się dziecka! Jak?!!!

Tak, wiem. Zaczynam z bardzo grubej rury, od zagadnienia, które jest dość kontrowersyjne. Doświadczam jednak zjawiska, które bardzo mnie niepokoi. Szkoły pełne są cudownych dzieciaków, zdolnych, inteligentnych, pracowitych i... kompletnie nie wierzących we własną wartość. Są to przeważnie dzieci, które uczą się by uzyskać wysokie oceny, by zostały nagrodzone, by na twarzach nauczycieli i rodziców dostrzegły ten błysk będący mieszanką zadowolenia i dumy. Wydawać by się mogło, że tak pojmowany sukces motywuje dziecko do dalszej pracy. Czy aby na pewno? Warto pochylić się nad własnymi potrzebami. Co ja, jako rodzic czuję, gdy moje dziecko doświadcza szkolnego sukcesu? Dumą, spełnienie, czuję sprawczość? Czuję się dobrym, kompetentnym rodzicem, który zapewnił dziecku „dobry start w dorosłe życie”? W takim razie, co czuję, gdy moje dziecko doświadcza tak zwanej porażki? Czy jest mi żal, czuję

niepokój, czy czuję, że tracę nad czymś (kimś) kontrolę? Czy wręcz obwiniam się, że coś zaniedbałam, jestem złym rodzicem?

Drogi rodzicu, to tak nie działa! Zanim przejdę do tego, co możesz zrobić dla dziecka, zacznę od tego, co możesz zrobić dla siebie. Dla siebie możesz zrobić rzecz prostą (w formie) ale piekielnie trudną (w praktyce). A mianowicie zmienić swoje przekonania.

Po pierwsze – dziecko nie musi być z wszystkiego „dobre”.

Po drugie - ocena (tak na marginesie, znienawidzona przeze mnie do granic) nie jest informacją o dziecku jako osobie, nie definiuje zbyt wiele, jest informacją o poziomie opanowania treści programowych. I tyle.

Po trzecie – brak oceniania w formie stopni szkolnych, brak klasycznych sprawdzianów, testów czy zadań domowych nie oznacza, że dziecko się nie uczy. Ono uczy się w najbardziej naturalny i przyjazny sposób. Wiem, że wielu z nas uważa, że wszyscy przeżyliśmy szkołę i „wyszliśmy na ludzi”. Jednak w świetle najnowszych badań z dziedziny psychologii, neurobiologii, socjologii, ale też innych nauk wiemy, że metody, którym zostaliśmy poddani... No cóż, napiszę jedynie, że mogłyby być inne.

2. Biologia

Najpierw ciało, czyli zajmij się biologią. Nie, nie chodzi mi o naukę biologii. Jedną z najbardziej fundamentalnych rzeczy w procesie uczenia się jest zdolność koncentracji uwagi i utrzymywaniu jej na przetwarzanej treści. Strasznie trudno jednak jest się skupić i zapamiętać cokolwiek, kiedy jest nam zimno, chce się siku. Lub, gdy śniadanie było trzy godziny temu, do zapisania jeszcze pół strony, a za dwie minuty dzwonek. Każdy to zna, prawda? Niby doskonale wiemy, że „w zdrowym ciele zdrowy duch” i takie tam, ale bardzo często zapominamy o należyтым zaspokojeniu potrzeb ciała.



O ile dorosły jest w stanie pracować efektywnie (choć z pewnością nie w nieskończoność) w obliczu pewnych niedogodności, o tyle dziecko w wieku szkolnym nie ma szans, by jego proces uczenia się był procesem efektywnym, gdy pewne jego potrzeby biologiczne nie zostaną należycie zaspokojone. Wynika to z różnicy w dojrzałości mózgu. Do podstawowych rzeczy, takich jak potrzeby związane z odżywianiem czy snem dochodzą jeszcze inne, bardzo istotne z punktu widzenia procesu zapamiętywania a mianowicie potrzeba ruchu i potrzeba bezpieczeństwa. W przypadku małych dzieci mówi się wręcz o rozwoju psychoruchowym, co oznacza w bardzo dużym uproszczeniu, że do prawidłowego rozwoju

intelektualnego potrzebują one ruchu (rozwój motoryki małej i dużej), a także stymulacji sensorycznej. Ta potrzeba nie znika po ukończeniu trzeciego roku życia. Mało tego, niektóre korporacje zatrudniają trenerów, którzy podczas przerw prowadzą rozruch pracowników biurowych, co podnosi ich efektywność. Dyrektorzy korporacji wiedzą też, że stres nie sprzyja efektywności. Podobnie jest w szkole. Dziecko narażone jest na mnóstwo stresujących sytuacji. Samo bycie ocenianym jest bardzo stresujące. Jeśli dołożymy do tego relacje społeczne i lęk przed odrzuceniem, może się okazać, że szkoła faktycznie może być problemem. Dyrektorzy korporacji coraz częściej wykorzystują sesje uważności, tzw. Mindfulness, jako techniki redukcji stresu. W niektórych szkołach i domach rodzice praktykują uważność wspólnie z dziećmi. Sama sprawdziłam – to naprawdę działa! Stres, czyli sytuacje, w których czujemy się zagrożeni, powoduje wyrzut kortyzolu – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za wejście w bardzo schematyczne rodzaje reakcji. Osoba zestresowana ma właściwie do wyboru tylko trzy strategie – uciekać, walczyć lub wyłączyć się. Nie ma więc mowy o zapamiętywaniu czegokolwiek. Ta część mózgu zostaje wyłączona w sytuacji, którą odcytujemy jako zagrożenie. Uważność ma na celu sprowadzenie nas do stanu wyciszenia, skupieniu się na tym, co nas otacza, nie zaś na tym, co kłębi się w naszej głowie i podsycą lęki. Jeśli jeszcze nie próbowaliście, naprawdę warto. Tym bardziej, że wspólne praktykowanie uważności wiąże się z kolejnym krokiem, mianowicie...

3. Budujemy relację

Relacje? Jak mogą pomóc dziecku w nauce? Ok, ok. Wiem. W tym momencie może już Ci się ode chciało czytać. Myślisz sobie – miało być o uczeniu się, a to już trzeci punkt, który nie ma z nim związku... Czy aby na pewno? Zamknij oczy i pomyśl, od których osób nauczyłeś się najwięcej w swoim życiu? Jakie miałeś z nimi relacje? Kluczem do skutecznego uczenia się jest pozytywna relacja. I to nie tylko relacja z nauczycielem czy rodzicem, ale relacja z samym sobą. Ale po kolei.



Najskuteczniej uczymy się w przyjaznym otoczeniu, w poczuciu bezpieczeństwa, w obecności osoby, która jest dla nas ważna i stanowi dla nas autorytet. Spełnienie tych warunków prowadzi do budowania pozytywnego obrazu siebie – jestem ważny w tej sytuacji, osoba która mnie uczy również czerpie coś ode mnie, ponieważ relacja zawsze jest obustronna. Pozytywny obraz siebie z kolei buduje stabilne poczucie własnej wartości, a ono jest konieczne do podejmowania twórczych działań, które mogą nieść ze sobą ryzyko porażki. I tu muszę podkreślić jedną, bardzo ważną rzecz. Nic tak nie wpływa na budowanie dobrej, stabilnej relacji opartej na szacunku i empatii, jak stawianie na ...

4. Naturalność, samodzielność, działanie

Jakie jest dziecko? Spontaniczne? Ekspresyjne? Ciekawe (a może wręcz ciekawskie)? Ruchliwe? Wszystkiego dotyka, wszystko przestawia? Wszystkiego chce spróbować?

Otóż to! Tak powinno się uczyć w domu i w szkole. To, co najbardziej dla dzieci naturalne, to doświadczanie wszystkimi zmysłami, w ruchu, w działaniu. Trudno to robić w otoczeniu nadmiernie kontrolującym, wśród osób, z którymi dziecko nie ma dobrej relacji. „Zostaw”, „uważaj”, „Nie rób tak”, „daj, ja to zrobię”, „co ty robisz?”, to komunikaty, które po pierwsze hamują najbardziej naturalne sposoby poznawania świata, po drugie negatywnie wpływają na budowanie pozytywnego obrazu siebie. Skoro „mam to zostawić”, „Mama lepiej to zrobi”, „robię źle” to znaczy, że jestem niekompetentna, nie radzę sobie, potrzebuję kogoś, kto będzie próbował za mnie. Wszystkie te komunikaty mają szlachetne intencje, chcemy chronić nasze dzieci przed niebezpieczeństwami, jednak skutkiem bombardowania dziecięcej pewności siebie jest wycofanie. Dziecko wycofane zaczyna unikać pewnych sytuacji, a wtedy trudno nam...

5. Budować motywację wewnętrzną

Kasia miała trzy lata i była pierwszym dzieckiem swoich rodziców. Rodzice bardzo ją kochali i wysoko postawili sobie poprzeczkę. Jednak ta wysoko postawiona poprzeczka oznaczała, że: Kasi nie wolno było się brudzić; zawsze gdy się umazała, mama natychmiast przebierała ją w czyste ciuchy. Nie pozwalano jej głaskać psów i innych zwierząt domowych. W maminej torbie zawsze czekała paczka antybakteryjnych chusteczek. Ponieważ Kasia jako niemowlę miała problemy skórne, z jej jadłospisu zniknęły najbardziej powszechne alergeny. Tak na wszelki wypadek. Kiedy Kasia poszła do przedszkola zaczęły się problemy. Początkowo trudności z rozstaniem z rodzicami. Później niechęć do brania udziału w zajęciach, wreszcie dziecięce konflikty z udziałem Kasi. Bardzo szybko pojawił się pomysł, by Kasię „zmotywować” do prospołecznych zachowań. Jak nie będziesz dzisiaj płakać, to po przedszkolu kupimy lizaczka. Jak będziesz grzeczna, pójdziemy na karuzelę. Jak zbierzesz w przedszkolu pięć żetonów, dostaniesz klocki...



Po pewnym czasie lizaczki przestały cieszyć, a zbieranie przedszkolnych żetonów Kasia uznała za nudne... Co poszło nie tak? Zabito motywację wewnętrzną Kasi. Czy na Amen, nie wiadomo. Wiadomo jednak, że dzieci mają naturalną potrzebę poznawania świata we wszystkich obszarach. Mają naturalną potrzebę pokonywania swoich ograniczeń, nabywania nowych umiejętności, poszerzania swojej wiedzy. Nie trzeba ich do tego nakłaniać, nie trzeba ich

motywować, bo same to robią. Odpowiada za to dopamina, która „nagradza” nas za podejmowanie wyzwań. Sztuczne pobudzanie dziecka przy pomocy nagród sprawia, że stają się one przewidywalne, tracą na wartości i przestają cieszyć. Pamiętacie swoje dzieci, gdy uczyły się chodzić? Upadały, nie raz bolało, nie raz płakały... A jednak za każdym razem podnosiły się i tak do skutku! Dzisiaj biegają, jeżdżą na rowerze i robią inne cuda przyprawiające o gęsą skórę. I nie trzeba było ich do tego nakłaniać nagrodami. Nagrody zewnętrzne nie wpływają na budowanie pozytywnego obrazu siebie. To co robią, to wpędzają w wir zdobywania coraz to nowych i coraz większych nagród. Typowym przykładem są stopnie szkolne i etykietowanie dzieci przy ich pomocy. Często my sami podkreślamy nieświadomie ten mechanizm pytając: „Jaką ocenę dzisiaj dostałeś?” zamiast spytać: „Czego się dzisiaj dowiedziałeś?”. Pierwsze pytanie, a właściwie odpowiedź na nie zamyka dyskusję. „4”. I tyle. Pytając „Czego się dowiedziałeś?” otwieramy po pierwsze przestrzeń do pogłębiania relacji, ale stwarzamy też tak zwane...

6. Okazje edukacyjne

Historia z życia. Tomasz lat 6 po obejrzeniu filmu „Vaiana” zafascynował się kulturą (a właściwie kulturami) ludności zamieszkujących wyspy Pacyfiku. Idąc za ciosem mama Tomka przetrząsnęła razem z synem rodzinną bibliotekę, wyciągając albumy, atlasy, filmy na DVD oraz wspólnie przeszukali pół Internetu. Zajęło im to kilka dni. Na koniec ułożyli puzzle z mapą świata. Zaczęło się niewinnie, od „Vaiany” i piosenek z filmu. Skończyło się na kilkudniowej edukacji domowej w okresie przerwy wielkanocnej. Bez przymuszania, z inicjatywy dziecka. A wystarczyło tylko jedno hasło: „Wiesz co, gdzieś tu miałam kiedyś taką książkę, która może ci się spodobać...”. Poszło.



Dziecko przepadło w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Okazje edukacyjne to momenty, które pojawiają się bardzo spontanicznie. Są jak okienka, które otwierają się szybko i równie szybko się zamykają. Warto „wstrzelić się” w moment, w którym są otwarte. Nic tak nie pobudza jak dziecięce zainteresowanie i gotowość do zdobywania wiedzy, pomieszczone z lekką nutą fiksacji i dużą dawką rodzicielskiego zaangażowania. Gorąco polecam- mama Tomasza.

7. Celebrycie błędy

Halo, halo. Jak to?! Błędy się eliminuje! Cóż, żyjemy w kulturze perfekcjonizmu, w której popełnianie błędów jest oznaką słabości. Utwierdza nas w tym przekonaniu od najwcześniejszych lat czerwony długopis w zeszytce. Potem jest tylko gorzej. Strategie radzenia sobie z frustracją wynikającą z popełnianych

przez nas błędów są różne, ale najgorsza z możliwych, to ta, która opiera się na stwarzaniu pozorów.

Błędy? Ja? Ależ skąd! Co prawda „wszyscy jesteśmy ludźmi”, „Błądzić jest rzeczą ludzką” i „Najlepiej jest się uczyć na błędach”, ale... No właśnie. Tego typu hasła stały się dla nas jedynie „pocieszankami” w sytuacjach, które postrzegamy jako porażki. Błędów z reguły się wstydzimy i staramy się unikać jak ognia. Tymczasem błąd może być doskonałym narzędziem do nauki, do wyciągania wniosków, po prostu do rozwijania kompetencji. Kwestia podejścia, a cała istota leży w sposobie zarządzania błędem. Czy dajemy dziecku prawo do błędu? Czy pytamy o jego emocje w związku z sytuacją porażki? Czy udzielamy mu wsparcia? A może karcimy? Czy dzielimy się własnym doświadczeniem? Jane Nelsen w swojej książce „Pozytywna dyscyplina” pisze o trzech krokach do oswojenia błędu:

1. Przyznanie się do błędu.
2. Pogodzenie się z nim, przeproszenie.
3. Poszukiwanie rozwiązania.

Warto spróbować. Nie musimy być perfekcyjni, byśmy byli wspaniali. Odsyłam do punktu nr 1.

8. Angażuj emocje, nadawaj osobiste znaczenia

Nasza pamięć uwielbia to, co wyraziste, co ma znaczenie, co pobudza naszą wyobraźnię. Jak możemy to wykorzystać? Po pierwsze bawmy się! Nauka w domu nie może wyglądać jak nauka w szkole! Musi nosić cechy naturalnych zabaw, które są preferowane przez dziecko. Co robić? Stwórzcie razem grę planszową z pytaniami z dziedziny przyrody. Skonstruujcie własny model pojazdu, by poznać zasady mechaniki. Narysujcie plakat, ułóżcie piosenkę, bądź śmieszny wierszyk, utrwalając liczby czy litery przyklejcie je na klocki, autka... Ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia. Warto w proces uczenia się zaangażować zainteresowania i fiksacje dziecka. Jestem przekonana, że siedmioletni chłopiec chętniej przeczyta tekst o piłkarzach czy dinozaurach niż o Ali i Asie. Efekt będzie ten sam, ale motywacja z pewnością większa z uwagi na emocje i osobiste znaczenie.



Po drugie dziecko musi wiedzieć, po co się uczy, a więc znać CEL. Celem nie może być ocena, czy chęć zadowolenia kogoś innego. Tak postawiony cel nie motywuje, a przyswojone treści szybko okażą się bezużyteczne. Nasze dzieci po to zdobywają wiedzę, by wykorzystać ją w przyszłości,

prawda? Zapytajmy nasze dziecko, czego chce? Kim chce być w życiu? Co je pasjonuje? Jakie są jego potrzeby? Stwórzmy razem mapę celów, bo dużo łatwiej jest się uczyć (a więc ponosić wysiłek) wiedząc, dokąd nas to zaprowadzi.

W takiej wspólnej zabawie znaleźć można wiele wymienionych wcześniej aspektów jak na przykład budowanie relacji, zaspokajanie potrzeb społecznych, wzmacnianie motywacji wewnętrznej, naturalność i pośredniość procesu uczenia się a także...

9. Powtarzanie

Wielokrotne powtarzanie jest kluczem do lepszego zapamiętywania, a więc i uczenia się. Jednak, czy wystarczy w kółko powtarzać tą samą treść? Można i tak, każdy kiedyś coś wkuwał „na blachę” prawda? Okazuje się, że dużo skuteczniejsze zapamiętywanie niż to wspomniane powyżej zwanie podtrzymującym, jest zapamiętywanie opracowujące, a więc analizowanie tego, czego się uczymy w kontekście wiedzy, którą już mamy. To łączenie informacji jak elementów układanki, budowanie z nich spójnej całości. Pomaga w tym przechodzenie na semantyczny poziom zapamiętywania a więc tworzenie skojarzeń, krytykowanie, definiowanie własnymi słowami, itp. Brzmi mądrze, ale wcale nie musi być przesadnie poważnie. To właśnie tworzenie wierszyków, piosenek, pisanie historii z udziałem bliskich nam osób. Ponadto warto wykorzystywać siłę wyobraźni. Na przykład, by lepiej zapamiętać pewną historię można opowiedzieć ją zmieniając wszystkich bohaterów na kosmitów. Albo opowiedzieć ją tak, jakby bohaterowie ze średniowiecza żyli współcześnie. Może warto wspólnie pofantazjować?



Zdecydowanie warto również bazgrolić. Jako ogromna zwolenniczka notowania graficznego czyli myślenia wizualnego muszę wspomnieć o tak zwanym efekcie podwójnego kodowania. Chodzi o wzmacnianie przekazu słownego obrazem. Obraz silniej przemawia do nas , ponieważ

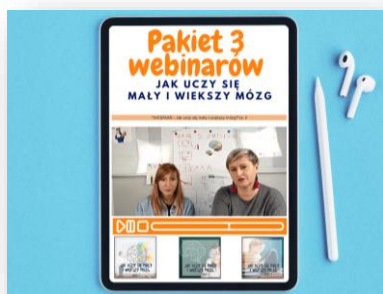
zmysł wzroku jest tym, który dostarcza nam największej ilości informacji, i to jemu ufamy najbardziej. Przekaz werbalny wzmocniony obrazem utrwala ślady pamięciowe i sprzyja łatwiejszemu odtwarzaniu informacji z pamięci.

10. Nauka wymaga czasu

Niby banał, a jednak muszę o tym wspomnieć. Każdy z nas potrzebuje innej ilości czasu na przyswojenie pewnych treści. Tempo uczenia się jest sprawą indywidualną. Często zapominamy o tym, ponieważ system szkolny sprzyja porównywaniu dzieci między sobą, ale także do odgórnie ustalonych norm. Warto jednak pamiętać, że niektóre dzieci rozwijają się nieharmonijnie i na

przyswojenie pewnych treści potrzebują więcej czasu. Co więcej, ważnym jest odpowiedni podział materiału na partie, przerwy, pozwalające na regenerację i podtrzymanie motywacji. Chcąc pomóc dziecku w domu zaproponujmy wspólny przegląd treści, ustalmy plan. Podzielmy materiał na partie i określmy, kiedy będą przerwy. Dbajmy w czasie przerw o naszą biologiczną sferę, a więc o ruch, nawodnienie, odżywienie, sen i redukcję stresu. To naprawdę działa.

10? Jak to? Już 10? A chciałam jeszcze tyle napisać! To z pewnością nie wszystkie wskazówki, które mogą się przydać we wspieraniu procesu uczenia się. Dobór treści był bardzo subiektywny ale postanowiłam polecić to, co sprawdziłam na sobie i członkach swojej rodziny. Mam do was tylko jedną prośbę, drodzy rodzice. Pamiętajcie, że jesteście szalenie potrzebni swoim dzieciakom, że wasza obecność i rola w procesie uczenia się jest kluczowa. Nie jesteście jednak nauczycielami. Dlatego nie zmieniajcie domu w szkołę (no, chyba, że prowadzicie edukację domową) i pozwólcie dzieciom na spontaniczność, autonomię i zabawę. I wiercie mi, edukacja to przede wszystkim relacja.



*Jeśli chcesz wiedzieć więcej o wsparciu dziecka w nauce koniecznie sprawdź nasz pakiet webinarów **Jak uczy się mały i większy mózg***

<https://sklep.majkijezowskiej.com/p/pakiet-3-webinarow-jak-uczy-sie-maly-i-wiekszy-mozg/>

Autor: Teresa Ulanowska

Najlepsze rodzinne piosenki na święta!

W pierwszych słowach zachęcałyśmy Cię by jedną z form spędzania wspólnego czasu z rodziną było śpiewanie i kolędowanie z Dziećmi, ale czy zastanawialiście się kiedyś dlaczego warto wspólnie kolędować? Albo co daje śpiewanie rodzica z dzieckiem? Bo właśnie chwilę nad tym myślałam, i poniżej zostawiam Ci swoje przemyślenia!



Dźwięki i muzyka towarzyszą nam już od początków życia płodowego, szum wód płodowych **koi nas** swym spokojnym brzmieniem, a bicie serca Mamy wprowadza w nasze życie pierwszy jednostajny rytm. Od najmłodszych lat **otulają nas** melodie kołysanek, które są niezastąpionym budulcem więzi łączących dziecko z rodzicem. Śpiewają je swoim dzieciom wszyscy dorośli na całym świecie. W późniejszym czasie wychowanie przedszkolne dostarcza dzieciom kontaktu z piosenką i muzyką, a mnogość śpiewanych wyliczanek i rymowanek znacząco wpływa na prawidłowy ich rozwój.

MUZYKA TOWARZYSZY NAM KAŻDEGO DNIA

Słysząc ją w każdym sklepie, słuchamy jej podczas jazdy samochodem, często w pracy i w domu. Dlaczego jest tak wszechobecna? Ponieważ ma niekwestionowany i **niewyobrażalnie duży wpływ na nasz nastrój i na nasze i dziecięce emocje**. Potrafi ukoić zmysły, zrelaksować, wyregulować napięcie i wyciszyć, ale też dodać skrzydeł, zmotywować i doenergetyzować.

Muzyka łączy pokolenia, ale przede wszystkim **łączy ludzi**. Potrafi niesamowicie zbliżyć i zjednoczyć szczególnie podczas Świąt gdy wspólnie śpiewamy kolędy. Wzmacniają się wówczas więzi emocjonalne dziecka z rodzicem i buduje się tak ważna do szczęśliwego życia relacja. Takie wspólne śpiewanie na chwilę zatrzymuje w czasie, uczy i dziecko i rodzica uważności na siebie nawzajem i koncentruje na słuchaniu. Muzyka niesie ogromną wartość i potęgę przekazu. Jest oknem duszy, potrafi uruchamiać obrazy mentalne w głowie, przywołać wspomnienia, pobudzić wyobraźnię. Sprawia, że poprzez słuchanie pewnych dźwięków i melodii **autentycznie jesteśmy w stanie poczuć emocje...** i radość, i smutek i strach, a nawet złość.

DOBRY WYBÓR

Dlatego tak istotny jest jej dobór, szczególnie gdy odbiorcami są dzieci. W dbałości o ich dobro, radość i wzrastanie w mądrości, empatii i szacunku

zapraszamy Was do wspólnego z dziećmi śpiewania i kolędowania już nawet dziś. Bo święta szybko przemina, a **czas ich przygotowań możecie sprawić pięknieszym dzięki jednej wspólnie odśpiewanej piosence dziennie**. Niech stanie się to Waszym przedświątecznym rytuałem i tworzy magię już na tydzień przed Wigilią. Świąteczne piosenki dla dzieci i nasze muzyczne dla Was propozycje na ten najbliższy czas znajdziecie tutaj, na naszej świątecznej playliście YouTube [KLIKNIJ TUTAJ BY JĄ PRZESŁUCHAĆ](#)



Do playlisty dołączamy również piękny kolorowy śpiewnik, który bezpłatnie pobierzecie [KLIKAJĄC TUTAJ](#).



A jeśli masz ochotę na więcej muzyki (piosenek oraz podkładów muzycznych) od Majki Jezowskiej koniecznie odwiedź nasz sklep

<https://sklep.majkijezowskiej.com/c/materialy/muzyka/>

Autor: Joanna Bąk

Co robić, gdy motywacja do nauki schodzi na dalszy plan?

Jeśli czytaliście moje wcześniejsze teksty, w których dokonaliśmy przeglądu domowych sposobów wspierania dziecka w nauce, wiecie, że **choć moja pasja jest neurodydaktyka, do tematu uczenia się i nauczania zawsze podchodzę od strony relacji**. Techniki uczenia się są dla mnie formą, treścią jest relacja, która określa najbardziej fundamentalne elementy motywacji, a więc poczucie celowości i sensu, a także zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stabilne poczucie własnej wartości.



MOTYWACJA DZIECKA DO NAUKI

„Niechcemisie” żyją w każdym domu. Czasem w cieniu, uważnie obserwują domowników i szukają przestrzeni dla siebie. Czasami na dobre zagnieżdżają się wśród

członków rodziny i z uporem powtarzają do ucha demotywujące hasła. Działalność „Niechcemisiów” dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Różnica radzenia sobie z nimi leży jednak w dojrzałości, za którą stoi świadomość siebie, swoich potrzeb i celów. I gdy dorośli potrafią przemóc się, podjąć stosowne kroki, by jednak zmierzyć się z zadaniem, na wykonanie którego nie mają ochoty, dzieci w tym czasie bezrefleksyjnie podążają za swoimi potrzebami. Chęci, a więc czynnik motywacyjny, są u dzieci bardzo ważne. Co więc zrobić, gdy dziecko nie chce się uczyć? Zapraszam do wspólnej podróży w głąb dziecięcej motywacji do nauki i nie tylko. Gotowi? Zatem startujemy!

W poprzednich artykułach przedstawiłam subiektywne zestawienie 10 sposobów na wspieranie dziecka w nauce a były to:

1. Zmiana przekonań rodzica
2. Dbłość o potrzeby biologiczne dziecka
3. Budowanie relacji
4. Nacisk na naturalność, samodzielność i naukę w działaniu
5. Wspieranie motywacji wewnętrznej

6. Wykorzystywanie okazji/ sytuacji edukacyjnych
7. Celebracja błędów
8. Angażowanie emocji, nadawanie osobistego znaczenia
9. Powtarzanie
10. Danie sobie czasu

W tym artykule zajmiemy się wpływem relacji na motywację wewnętrzną dziecka. Mam nadzieję, że to, co za chwilę postaram się przekazać, pomoże ci zrozumieć dziecko, a to już pierwszy krok do wprowadzenia dobrej zmiany.

5 KROKÓW DO WSPARCIA MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ DZIECKA

Motywacja do nauki – KROK 1. Przekonania

Jakie jest twoje dziecko? Co myślisz o nim w kontekście uczenia się? Czy jest zaangażowane, chętne do pracy? Czy jest żądne wiedzy? Jeśli tak, ogromnie ci zazdroszczę, ponieważ twoje dziecko jest wyjątkowe. Zachęcam cię jednak do pozostania z nami. Być może zainspirujesz się i twoje wspieranie aktywności dziecka będzie jeszcze skuteczniejsze. Jeśli jednak na powyższe pytania odpowiedziałeś „nie”, głowa do góry! Nie jesteś sam. Mało tego, śmiem twierdzić, że dzieci, które niechętnie podchodzą do nauki w szkole czy w domu jest więcej.



Dlaczego tak się dzieje? Skąd ten opór? By odpowiedzieć na te pytania zatrzymajmy się chwilę na Tobie i Twoich przekonaniach. Dziecku, szczególnie temu młodszemu bardzo zależy na aprobachie i relacji z rodzicem. Jest ono świetnym obserwatorem, trochę gorzej idzie mu z interpretacją tego, co widzi i odbiera z zewnątrz. Zatrzymaj się więc w głębi siebie i zastanów się, jakie są twoje przekonania na temat dziecka. Często mimo woli dopuszczamy do siebie przekonania, które są etykietami np. „Moje dziecko jest leniwe”, „Moje dziecko jest SUPERzdolne”, „Moje dziecko zawsze się miga” itp. Taki sposób myślenia na temat drugiego człowieka, a w tym przypadku na temat Twojego dziecka sprawia, że trudniej jest Ci spojrzeć na nie holistycznie, a więc jak na osobę o wielu potrzebach, pragnieniach, obawach, zainteresowaniach. Zmiana przekonań pozwoli pogłębić relację i lepiej zrozumieć podejmowane przez dziecko decyzje. Warto pamiętać, że dziecko zawsze chce

dobrze, że jego intencje są czyste. Jeśli wydaje nam się, że robi coś złośliwie, na przekór, wbrew sobie czy innym powinniśmy zagłębić się w jego i swoje potrzeby.

Motywacja do nauki – KROK 2. – Potrzeby

To ogromnie ważne. By poznać motywy, jakimi kieruje się druga osoba, musimy zagłębić się w jego potrzeby. Często w komunikacji omijamy ten obszar od razu interpretując zachowania. Prowadzi to do przypisywania etykiet i złych intencji. Można to jednak zmienić wprowadzając w proces komunikacji analizę potrzeb. Spróbujmy więc odpowiedzieć sobie na pytanie jakie są podstawowe potrzeby dziecka i jak wpływają one na nastawienie do nauki.



To, co w pierwszej chwili przychodzi mi na myśl w kontekście potrzeb dziecka, to potrzeba autonomii. Już niemowlęta manifestują tę potrzebę, pomimo, że są jeszcze całkowicie zależne od matki. Za potrzebą autonomii kryje się potrzeba wybierania własnych celów i wartości, a także sposobów ich realizacji. Autonomia jest też blisko spokrewniona z potrzebą wolności, przestrzeni, spontaniczności i niezależności. Być może dziecko, które odmawia pracy w szkole, czy wykonywania zadań domowych czuje zbyt dużą presję, za którą stoi poczucie ograniczenia autonomii. Dzieci różnią się pod względem potrzeby autonomii. Jedne łatwiej poddają się schematom i odgórnej organizacji czasu i przestrzeni. Inne gotowe są bronić własnej autonomii jak niepodległości. Warto to uwzględnić. Być może stworzenie dziecku przestrzeni do samostanowienia wesprze jego motywację wewnętrzną? Kolejną niezwykle ważną potrzebą dziecka jest potrzeba sensu, którą zaspokaja stawianie celów. Jeśli dziecko nie widzi sensu w uczeniu się jakichś treści, nie będzie tego robiło. Inne potrzeby, które mogą mieć wpływ na chęć uczenia się to potrzeba łatwości. Dzieci chcą sobie radzić. Chcą, by to co robią szło im sprawnie i szybko, by spotykało się z aprobatą otoczenia. Gdy coś zaczyna sprawiać im trudność stają się sfrustrowane i zniechęcone. Szczególnie, gdy ich wysiłek zostanie negatywnie oceniony. Warto pamiętać, że to, co motywuje nas do działania to nie poczucie porażki, a poczucie sukcesu. Ostatnią potrzebą,

o której postanowiłam wspomnieć jest potrzeba bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że dziecko jest całością, na którą składa się wiele aspektów.

Nie można oddzielić procesu uczenia się do wpływu takich czynników jak relacje w szkole, pasje i zainteresowania, poczucie przynależności i wiele, wiele innych. Poczucie zagrożenia również może skutkować wycofaniem się i niechęcią do podejmowania wyzwań edukacyjnych.

A jak wyglądają potrzeby rodzica? Dlaczego chcemy, by nasze dziecko się uczyło? Chcemy zapewnić mu dobrą przyszłość, a za takim stwierdzeniem stoją: potrzeba sprawczości, wpływu, bezpieczeństwa (obawiamy się, że nie zapewniając dziecku należytej edukacji nie poradzi sobie ono w przyszłości), kontroli (choć potrzeba ta jest ściśle związana z poczuciem bezpieczeństwa i stoi w opozycji do potrzeby autonomii dziecka). Wreszcie niezwykle ważną jest dla rodzica potrzeba poczucia kompetencji, za którą może kryć się obawa przed wstydem (gdy obawiamy się, że ewentualne niepowodzenia dziecka wywołają falę krytyki skierowaną przeciwko rodzicowi). Strategie zaspokajania potrzeb rodzica i dziecka mogą być różne. Być może napiszę jeszcze o tym w innym artykule. Teraz jednak chcę Was prosić, byście wybierając strategie szukali wspólnie takich, które będą zaspokajały potrzeby obu stron. I pamiętajcie, że żądanie i nacisk zawsze budzą opór, nawet gdy przedmiotem nacisku jest rozwiązanie najbardziej korzystne. Dlatego tak często dzieciaki buntują się, by w rezultacie i tak podjąć decyzje zbieżne z naszymi oczekiwaniami.

„Potrzeba chronienia swojej autonomii jest tak silna, że wszystkie próby decydowania za nas, co jest dobre, niezależnie od tego, co sami chcemy robić i jak się zachować, tylko wywołują nasz sprzeciw.” M.B. Rosenberg, „W świecie porozumienia bez przemocy”

Motywacja do nauki – KROK 3. Poszukiwanie źródeł niechęci i braku motywacji

Krok ten jest ściśle związany z kwestią rozpoznawania potrzeb. Empatyczny dialog może prowadzić do odkrycia prawdziwych przyczyn dziecięcego buntu przeciwko nauce.

Za niezaspokojonymi potrzebami mogą kryć się przekonania, że „Muszę to robić na siłę”, „Chcę się teraz bawić”, „Muszę odpocząć”, „Nie będę tego robić, bo sprawia mi to trudność”, „Martwię się, bo...”, „To jest bez sensu, po co mam to robić?”, „To jest za trudne” czy „To jest nudne; już tyle razy to robiłem”. Odkrycie takich przekonań jest punktem wyjścia do podjęcia działań na rzecz poprawy motywacji.

Motywacja do nauki – KROK 4. Nadawanie sensu działaniom, czyli stawianie celów.

Czy mieliście kiedyś tak, że musieliście coś zrobić, choć bardzo tego nie chcieliście? Oczywiście, że tak! Co wtedy robimy? Strategie są różne, albo odwołujemy nieprzyjemną czynność na ostatnią chwilę, albo robimy to szybko i po łebkach, by mieć to „z głowy”. Czasem używamy psychologii stosowanej czyli szukamy osób, którym możemy to zlecić. Czasami po prostu bierzemy sobie na głowę inne zajęcia, by nie myśleć o tym, co musimy zrobić.



To pewnie nie wszystkie z popularnych strategii. Może przychodzą wam do głowy inne? A teraz pomyślcie o swoim dziecku. Czy ono nie zachowuje się podobnie? Poczucie przymusu budzi niechęć a za nią ciągnie się cała gama strategii unikania

i zabita zostaje motywacja do nauki. Co robić? Musimy wzbudzić zarówno w sobie, jak i w dziecku poczucie sensu poprzez stawianie celów. Dobrze przygotowana lekcja pod względem metodycznym zaczyna się od odpowiedniego postawienia celu- „To czego się dzisiaj nauczymy jest ważne ponieważ...”, „Będzie nam to potrzebne do...”, itp. Podobnie jest z nauką w domu. Dzieci często nie widzą sensu w nauce czytania (skoro są audiobooki), ćwiczenia pisma (skoro wszystkie ważne rzeczy pisze się na komputerze), wkuwaniu na pamięć pewnych treści (skoro można wszystko wyszukać w Internecie), itp. To, co powinniśmy zrobić , to stawiać cele. W proces stawiania celów warto zaangażować dziecko. „Jak myślisz, dlaczego uczysz się akurat tego? Do czego może ci się to przydać?” Należy pamiętać, by cel był realny i stanowił dla dziecka wyzwanie.

I najważniejsze- nie może być nim ocena. Należy podkreślać, że nauka i zdobywana w jej toku wiedza stanowią wartość niezależnie od tego, jak został oceniony jej poziom. Na etapie stawiania celów może pojawić się pewna trudność. Dzieci mają problem z realizacją celów długofalowych. Tu przypomina mi się słynny już eksperyment Waltera Mischela nazywany testem Marshmallow (tak, od nazwy słodkich pianek), w którym badano zdolność dzieci do odraczania nagrody w czasie, a więc poziom samokontroli. Jeśli jesteście zainteresowani, poszukajcie w Internecie więcej informacji na temat wniosków płynących z doświadczenia.

Ja jedynie wspomnę, że warto uczyć dzieci stawiania celów długoterminowych małymi krokami, stopniowo tak, by w przyszłości miały zdolność odraczania nagrody w czasie.

To bardzo cenna umiejętność pozwalająca na wytrwałość i podtrzymująca motywację nawet w obliczu trudności.

Motywacja do nauki – KROK 5 Oddanie odpowiedzialności za proces uczenia się

Na zakończenie najbardziej kontrowersyjna teza. Wielu nauczycieli i rodziców boi się oddawania odpowiedzialności za efekty uczenia się dzieciom. Wydaje nam się, że to my za nie odpowiadamy, że to jest obszar naszych starań. Wysyłamy dzieci na zajęcia dodatkowe (czasami nawet wbrew ich woli, ale dla ich dobra), tworzymy grafiki i harmonogramy, nadmiernie kontrolujemy.



Dlaczego? Zajrzyjmy do punktu drugiego- odsyłam do wglądu w potrzeby. Jakkolwiek byśmy się nie starali, to dziecko się uczy, nie my! To od niego zależy, czego i w jakim czasie się nauczy. To ono zostanie ocenione. Dlatego to ono powinno ponosić odpowiedzialność za swoje

działania i decyzje. To jeden z najlepszych sposobów na realizowanie potrzeby dziecięcej autonomii. To też nauka na całe życie, ponieważ pokazuje, jakie konsekwencje mają nasze wybory. Uczy wyciągania wniosków i przewidywania skutków. Nie chodzi o całkowite wycofanie się, ale o stworzenie przestrzeni,

w której dziecko ma wpływ na czas nauki, partię materiału, porę ale także ma świadomość, co stanie się,

jeśli będzie stosowało strategie unikania. Najbardziej wspierającym działaniem jest wsłuchanie się w potrzeby dziecka, wyrażenie swoich obaw i zaproszenie do wspólnego poszukiwania rozwiązań.

Warto wspierać relację pomiędzy dzieckiem i rodzicem opierającą się na poszanowaniu potrzeb i granic. Warto również zabiegać o budowanie dobrych relacji w szkole. Gdy widzimy, że dziecko się zniechęca, rezygnuje- szukajmy, nazywajmy emocje, a nie etykietujmy.



Jeśli chcesz budować jeszcze lepsze relacje ze swoim Dzieckiem w oparciu o Pasję i jej poszukiwanie sprawdź nasze szkolenie dla Rodziców ***Na skrzydłach pasji***

www.akademiamajkijezowskiej.com/na-skrzydłach-pasji

Autor: Teresa Ulanowska

Kwarantanna – co podczas niej zależy od nas?

Ten oraz ubiegły rok szkolny są wyjątkowe pod wieloma względami. To fakt przyszło nam się zmagać z wieloma niedogodnościami. Jest to dla nas wszystkich sprawdzian z dojrzałości i odpowiedzialności. I choć informacje o niedogodnościach kwarantanny spływały na nas lawinowo, choć wiele w temacie niedostatków pracy zdalnej, nauczania online, trudności wynikających z ograniczenia kontaktów zostało powiedziane, dzisiaj zapraszam Was do listy rzeczy, których nauczył mnie ten czas. Startujemy!



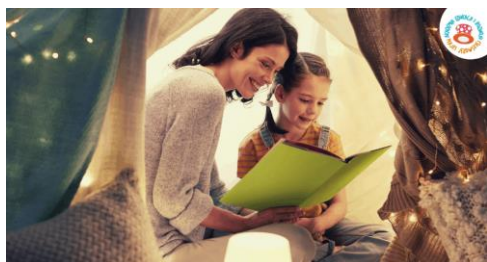
Kwarantanna uczy, że relacja to praca – praca nad sobą

Pierwsza rzecz, która przychodzi mi na myśl w kontekście ostatniego miesiąca spędzonego w domu, to praca nad relacją właśnie. 24 godziny spędzone w domu czteropokoleniowym, z dziećmi wymagającymi uwagi, edukacji, miłości i wsparcia, ale także z rodzicami i babcią, którzy również mają swoje potrzeby, oczekiwania, emocje... Wszystko to uświadomiło mi, że najważniejszym elementem pracy nad relacją, jest praca nad sobą. Nie chodzi bowiem o ilość pomysłów, zajęć, atrakcji, ale o umiejętność bycia tu i teraz, dostrzegania siebie i innych. To ciągle uczenie się bycia dla siebie dobrym. Wreszcie to ogrom pracy nad empatią. Doceniam ten czas właśnie za to, że pozwolił mi zrozumieć, czego jeszcze muszę się nauczyć i nad czym popracować.

Kwarantanna uczy, że dobra organizacja dnia – zbawienie dla całej rodziny

Banalne, prawda? Okazuje się jednak, że nie do końca. Nie wiem jak Wy, ale ja uświadomiłam sobie, że nie do końca jestem tak dobrze zorganizowana, jak mi się wydawało! Niestety, ale lwia część naszego życia stanowi odgórna organizacja czasu. Nie wierzycie? Proszę bardzo – godziny pracy, zajęcia fitness, plan lekcji dzieciaków, zajęcia dodatkowe, ramówka w TV... My po prostu „wskakujemy” w to wszystko. Nasze aktywności są jak klocki, z których tworzymy ramowy plan dnia. Nagle okazuje się, że nauka, zabawa, praca, odpoczynek – wszystko to staje się nienormowane. I bardzo dobrze! Jestem wdzięczna również za to, że sytuacja kwarantanny otworzyła przed nami możliwość zaangażowania dzieci w proces planowania dnia. Cieszy mnie fakt, że nasz pierwszak odpowiedzialnie podszedł do nauki, że sam tworzył plany zajęć na każdy dzień i z satysfakcją zaznaczał wszystkie wykonane przez siebie zadania oraz zaplanowane

aktywności. Wierzę, że po zakończeniu kwarantanny ta odpowiedzialność i samodyscyplina (również nasza) wyda wspaniałe owoce.



Kwarantanna uczy, że zawsze warto stawiać na rozwój osobisty

To, co bardzo pozytywnie mnie zaskoczyło, to dostępność różnych form kształcenia, doskonalenia zawodowego a także rozwoju osobistego w sieci. Oferta jest naprawdę ogromna! To również doskonały czas na czytanie książek. Nie przyznam się, ile udało mi się przeczytać, ale moja lista niepokojąco się kurczy! W tym czasie udało mi się wziąć udział w kilku webinarach, kursach, projektach, na które do tej pory brakowało mi czasu. Nawiązałam mnóstwo nowych kontaktów w wirtualnym świecie, poznałam inspirujących ludzi, dzięki którym nie tylko moja wiedza i umiejętności stały się bogatsze. Oni po prostu wzbogacili moje życie.

Kwarantanna uczy, że kreatywność ludzka nie zna granic!

Cieszę się, że udało mi się odświeżyć stare pasje, którymi również pomalucha zarażają się moje dzieci! Pomysły na spędzanie wolnego czasu, generowane przez moje dzieci, zaskoczyły mnie niesamowicie! Poznałam również nowe zastosowania domowych przedmiotów oraz zamienniki wielu potrzebnych w domu substancji i produktów. Z konieczności zmodyfikowałam kilka tradycyjnych przepisów i o dziwo wyszło świetnie. Udało nam się również dać nowe życie kilku starym przedmiotom!

Kwarantanna uczy doceniać to co mamy

Mam ogród! Tak! To odkrycie roku! Jak ja nie doceniałam faktu, że mamy całkiem spory ogród! Zapomniałam też, że prace w ogrodzie mogą sprawiać taką frajdę! Również domowe rośliny zyskały nowe życie. Jestem wdzięczna, że mam gdzie wyjść, popracować, odetchnąć i obserwować, jak przyroda budzi się do życia!

Kwarantanna uczy, że lubię swój dom, kocham moich bliskich

Jeśli dotrwaliście do tego fragmentu i lukier nie wylewa się Wam uszami – brawo! To nie jest tak, że w kwarantannie widzę same superlatywy. Jednak każdy kryzys zwraca naszą uwagę na to, co fundamentalne. Jestem wdzięczna, że mam taką rodzinę, że możemy na sobie polegać, że po każdej sprzeczce, trudnej sytuacji, rozmawiamy... Że nie boimy przyznać się do błędów, że

przepraszamy, spotykamy się przy wspólnym stole i razem szukamy rozwiązań. Naprawdę to doceniam!



Co więc na kwarantannie zależy zupełnie od nas?

Niektórzy powiedzą pewnie: „Super! Ta to ma fajnie – dziadkowie na miejscu, duży dom z ogrodem... I jeszcze czas na książkę znalazła. Inni to już nie mają tak różowo...”

Jasne! Moim celem było jednak podkreślenie pewnej bardzo ważnej rzeczy – to od nas zależy, na co będziemy zwracali w życiu uwagę. Od nas zależy, jakie znaczenie nadamy naszym doświadczeniom. Również od nas zależy, jakim myśłom i przekonaniom uwijemy gniazdo w naszych głowach. Nasz mózg ma tendencje do wyłapywania tego, co złe, traktując zjawiska, osoby, a nawet informacje jako potencjalne zagrożenia. Odpowiada za to tak zwany układ limbiczny, a w szczególności ciało migdałowate.

Jednak to, co naszym przodkom ratowało życie, dzisiaj przyczynia się często do obniżenia jego jakości. Podczas jednego dnia dociera do nas tyle informacji, ile w średniowieczu docierało do człowieka w ciągu całego jego życia. I nie oszukujemy się, przeważająca ilość informacji, jakie do nas docierają, to katastrofy, przestępstwa, nadużycia władzy, konflikty zbrojne, wypadki... Chcąc nie chcąc nasz mózg koduje: zagrożenie, zagrożenie, zagrożenie... Zaczynamy koncentrować się na tym, co wokół nas, a co zaburza nasze poczucie bezpieczeństwa. Chciałam powiedzieć sobie i Wam STOP!

Nie musimy iść tą drogą. Można inaczej. Na każdą jedną negatywną myśl czy informację z zewnątrz znajdziemy jedną budującą, wartościową. Znajdziemy to, za co w danej chwili możemy być wdzięczni. Doceniajmy siebie i innych. Jeden do jeden. Na początku wydaje się to trudne, jednak warto spróbować. Z każdym kolejnym razem będzie już coraz łatwiej. Tajemnica tego zjawiska tkwi w naszym mózgu a konkretnie w jego właściwości, którą nazywamy pozytywną neuroplastycznością. Ucząc się skupiania uwagi na pozytywach na trwałe zmieniamy struktury naszego mózgu, uwrażliwiając go na to, co wokół dobre. Jednymi z najlepszych narzędzi w procesie zmiany nastawienia są praktykowanie wdzięczności oraz doceniania. To naprawdę działa.



Usiądźcie ze swoimi bliskimi – może być podczas posiłku, może być wieczorem – i zróbcie rundkę doceniania. Niech każdy powie każdemu, za co jest dzisiaj wdzięczny, za co chce podziękować poszczególnym członkom rodziny. Takie spotkania czynią cuda i potrafią fantastycznie naprawić

atmosferę. Jeśli dopada Cię chandra i zalewają negatywne myśli, zrób to, co ja na początku artykułu – sporządź listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny/wdzięczna. Wierzę, że będzie dobrze. Już wkrótce. Warto poczekać.



A jeśli mimo wszystko Twojemu dziecku przydarzą się chwile przepełnione lękiem dowiedz się z naszego praktycznego poradnika w formie webinaru jak na nie reagować

<https://sklep.majkijezowskiej.com/p/webinar-z-certyfikatem-jak-reagowac-na-strach-lub-lek-dziecka-praktyczny-przewodnik/>

Autor: Teresa Ulanowska

Najlepszy świąteczny prezent dla całej rodziny!



Już od dawna wiadomo, że czas to najcenniejsze dobro jakie możemy podarować innym. Wyobraź sobie, że ofiarujesz go **bliskim**. Po to by być razem, ale też po to by ich **poznać** i lepiej **zrozumieć**. Po to by lepiej funkcjonować jako Rodzina, Para, Przyjaciele.

Już dziś możesz pomóc swoim Dzieciom i Bliskim być bliżej **emocji**

i **uczuć**, możesz wesprzeć ich **poczucie własnej wartości**. Możesz rozpocząć budowanie ich (i swojej) **siły i odporności** psychicznej. Budowanie dobrej, zdrowej **pewności siebie**. Możesz uruchomić Waszą **determinację do działania**, która jest tak niezmiernie ważna w dzisiejszym świecie. To wszystko osiągniesz za **pomocą zestawu gier planszowo karcianych OdporniMentalnie** www.odpornimentalnie.pl Zestaw ten dla Dziecka będzie atrakcyjną grą, zaś a dla Rodziców i Nauczycieli profesjonalnym narzędziem dydaktycznym, innowacją w nauczaniu i wychowaniu oraz bodźcem do autorefleksji.

ZESTAW 4 GIER ODPORNIMENTALNIE.PL POWSTAŁ Z MYŚLĄ O...

Rodzicach myślących sercem. Chcących inaczej Nauczycielach w żłobku, w przedszkolu i w szkole podstawowej. Niezwykłych Nauczycielach w szkole średniej. Szalonych Wykładowcach na uczelniach wyższych. Kreatywnych Trenerach na sali szkoleniowej. Dorosłych, którzy mają odwagę (pomimo strachu) iść swoją drogą. Grupach Przyjaciół, którzy chcą znać się jeszcze lepiej. Parach, które chcą być jeszcze bliżej. Nieodpuszczających Sportowcach, którzy chcą osiągać więcej!

Całość składa się z: 65 kart z treningiem mentalnym; dwustronnej planszy z treningiem mentalnym, z emocjami i uczuciami; 65 kart z emocjami i uczuciami; 5 pionków i 2 kostek do gry; 20 zakrywajek, 1 lusterka oraz KursPrzewodnika, który jest czymś więcej niż instrukcją. To mini kurs o emocjach, uczuciach i treningu mentalnym połączony z przewodnikiem po grze. To książka, która jest pełna inspiracji do wykorzystania gier oraz pytań, które pozwolą Ci **poznać bliżej siebie i bliskich!**

Dodatkowo zestaw wyposażyliśmy w **materiały dydaktyczne** dostępne na platformie online, a wśród nich: Certyfikat Kapituły Odporni Mentalnie; potwierdzenie nabycia nowych kompetencji – certyfikat po wcześniejszym zaliczeniu testu; instruktaże merytoryczne opisujące pojęcia i zagadnienia w formie filmików na platformie; filmiki instruktażowe wykorzystania gier karty pracy; gotowe scenariusze zajęć – do samodzielnego wydruku.

Zastanawiasz się jak z tego wszystkiego korzystać by naprawdę dobrze spędzić czas z Bliskimi? Poniżej znajdziesz kilka naszych inspiracji:

PARA NIE DO PARY



to jedna z naszych inspiracji, którą wykorzystasz w każdej grupie wiekowej. Sprawdzi się zarówno w domu, podczas spotkania z przyjaciółmi jak i w przedszkolu.

Rozłóż karty tak by widzieć umieszczone na nich rysunki. Niech każdy z graczy intuicyjnie wybierze

dwie z nich. (Możecie też wszystko pozostawić przypadkowi i rozłożyć karty rewersem). A następnie opowie o nich odpowiadając na pytanie: „Dlaczego wybrałeś akurat te karty?” Może to użyte kolory, symbol, umieszczona na nich postać, hasło a może coś zupełnie innego? Następnie omówcie co wspólnego mają te karty, a co je od siebie różni, co jest pomostem między nimi. Odpowiedzi omawiajcie najlepiej na doświadczeniach z Waszego życia.

Popatrz na przykład ze zdjęcia u góry to DROGA i MARZENIA. Dlaczego je wybrałam? Bo spodobała mi się ich lekka energia, to że przedstawione obrazki są bardzo blisko przyrody.

Co mają wspólnego te karty? Widok nieba! Jego błękit i chmury.

Co je różni? Dla mnie główną różnicą jest ich symboliczna wymowa! KARTA MARZENIE – marzyciele pragnąc zrealizować swoje fantazje chadają z głową w chmurach. KARTA DROGA- jest dla mnie synonimem pracy, wyzwań. I stanowi dla mnie główną różnicę – uskrzydlenie vs. uziemienie.

Co jest pomostem? Hmm, by spełnić swoje marzenia trzeba stworzyć plan i przejść drogę ku ich realizacji. A jak jesteśmy zmęczeni warto usiąść pod drzewem i pogapić się w niebo czyli odpocząć i przywołać swoje marzenia by nabrać nowej energii do ich realizacji.

Już Was nie będę zanudzać historia o drodze do moich marzeń 😊

A teraz Ty: odpowiedz sobie na wyżej zadane pytania i koniecznie przywołaj przykłady ze swojego życia. Jakie ty widzisz części wspólne, różnice i pomosty? Jeśli chcesz iść głębiej pokaż karty i zadaj te pytania komuś bliskiemu, by porównać Wasze skojarzenia i doświadczenia. Zobacz czym się różnią a co mają wspólnego.

Podjmując wyzwanie z małymi dziećmi pokrótce opowiedz im o użytych w kartach hasłach i symbolice.

Co Wam da taka rozgrywka? Małym dzieciom objaśni nowe dla nich pojęcia i pozwoli zrozumieć uczucia i nazwać wiele emocji. Wspólnie poćwiczycie spostrzegawczość i myślenie abstrakcyjne. Zobaczycie również jak bardzo różnią

się ludzkie punkty widzenia i skojarzenia. No i podszlifujecie umiejętność wysławiania się i opowiadania historii.

O SOBIE SAMYM



By podjąć tą rozgrywkę potrzebujesz talii naszych kart, notatnika, który posłuży Ci za dziennik i długopisu. Codziennie o wybranej przez siebie porze (zaznacz ją sobie w kalendarzu) wylosuj jedną kartę i podaruj sobie kilkanaście minut by odpowiedzieć sobie na pytania: *Co to dla mnie znaczy?*

Kiedy ostatnio czegoś takiego doświadczyłem/ czułem/ byłem świadkiem? Zanotuj swoje odpowiedzi i zaznacz najbardziej uderzające, zaskakujące Cię doświadczenia i myśli. Może wśród nich pojawia się jakieś przekonania, które zechcesz zmienić by poprawić jakość swojego życia! Ja na przykład dzięki temu przestałam ODPUSZCZENIE kojarzyć wyłącznie z niepowodzeniem i zawodem. Zobaczyłam, że czasem to najlepsza decyzja, że pozwala nabrać dystansu, często daje spokój i pomaga poukładać pewne sprawy, a przede wszystkim daje przestrzeń na nowe! Co Ci da taka rozgrywka? Nauczy cię systematyczności, prowadzenia dziennika i poświęcania czasu na pracę ze sobą samym. Pozwoli nazwać emocje, które towarzyszyły nam w ważnych momentach w naszym, życiu. Da nam szansę zauważyć szkodliwe dla nas przekonania. Inspirujące doświadczenie prawda? Jeśli chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej o naszym fantastycznym [Zestawie Gier OdporniMentalni.pl](http://ZestawieGierOdporniMentalni.pl), który na zawsze pozostanie Twoją ulubioną rodzinną rozrywką to [KLIKNIJ TUTAJ](#)



WWW.ODPORNIMENTALNIE.PL

Czym jest Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej?



Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej jest miejscem, w którym przywracamy rodzicom, dziadkom i nauczycielom radość z wychowania, nauczania i współtowarzyszenia dzieciom. A dzieciom budujemy skrzydła by latały wysoko. Ups... Rodzicom i Nauczycielom też – taki pożądaný skutek uboczny!

Akademia to miejsce gdzie znajdziesz odpowiedzi na pytania: „Co mogę zrobić lepiej, więcej dla mojego dziecka, aby było szczęśliwe i mądre?”, „Co zrobić by miało dzieciństwo, które zapewni mu najlepszy start w dorosłość?”. Mamy takie marzenie... chcemy zmienić życie rodziców w Polsce i na świecie na lepsze, łatwiejsze. Tak aby odczuwali radość z wychowywania i towarzyszenia swoim dzieciom.

Akademia to połączenie tego, co każda z nas kocha robić i robi najlepiej.

Kocham śpiewać dla dzieci i całych rodzin i robię to najlepiej jak potrafię.
Majka Jeżowska

Kocham tańczyć i wychowuję moje szkolne dzieci poprzez taniec najlepiej jak potrafię. Asia Bąk

Kocham i jak najlepiej tylko potrafię wychowuję swoje dzieci oraz uczę kompetencji psychospołecznych. Beata Kaczor

Dołączyliśmy do tego szczyptę naszych pasji. Dodaliśmy do tego większe kawałki naszych doświadczeń i przeżyć. Posypaliśmy to odrobiną magii i czarów. A na deser dołączyliśmy naszych ekspertów i praktyków.

I tak powstała Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej.

Akademia jest więc miejscem, w którym dostaniesz od nas wszystkich:

- Wiedzę i umiejętności kształtowania szczęśliwego małego, a później większego młodego człowieka. W tym wiedzę psychologiczną o procesie rozwoju osobowości.
- Inspirację do zmiany myślenia, działania i odkrywania na nowo.
- Krótkie i praktyczne porady dotyczące codziennych wyzwań wychowawczych.
- Sprawdzone, działające narzędzia do budowanie dobrych i trwałych relacji z dziećmi!
- Radę, wsparcie i podniesienie na duchu.
- Wskazówki i inspiracje jak inaczej, niż nas wychowywano, wychować i uczyć dzieci i jak inaczej reagować.
- Wiedzę i umiejętności jak efektywniej uczyć i wspierać dzieci w rozwoju.

Z tego wszystkiego możesz skorzystać zapisując się na naszego newslettera na stronie Akademii www.akademiamajkijeżowskiej.com oraz uczestnicząc w naszych comiesięcznych webinarach z certyfikatem. Dla osób zapisanych webinary są bezpłatne, dodatkowo po ukończeniu webinaru możesz zakupić certyfikat uczestnictwa. Szukasz wcześniejszych webinarów?

Zajrzyj tutaj: www.sklep.majkijeżowskiej.com/

A jeśli powyższe artykuły są dla Ciebie wartościowe koniecznie zajrzyj do artykułów na blogu Akademii Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej www.akademiamajkijeżowskiej.com/blog/ i poleć nas innym Rodzicom i Nauczycielom!

Drogi Rodzicu!

To już wszystko co dziś dla Ciebie przygotowaliśmy w tym wyjątkowym czasie. Wierzemy jednak, że rozbudziłyśmy Twój apetyt na wiedzę i inspiracje! A te znajdziesz nie tylko na naszej stronie. **SUBSKRYBUJ** nasz kanał na YouTube oraz w **OBSERWUJ** nas w mediach społecznościowych.



www.instagram.com/akademiamajkijezowskiej/



www.facebook.com/www.akademiamajkijezowskiej/



www.akademiamajkijezowskiej.com



www.youtube.com/channel/UC-b9SxEpMJrmarGt43N1M9g

A jeśli podoba Ci się to co robimy, możesz **WESPRZEĆ** naszą działalność na **Patronite**



PATRONITE

<https://patronite.pl/akademia-majki-jezowskiej>

Dziękujemy, że jesteś z nami i wspólnie, możemy zmieniać Dziecięcy Świat!

Na koniec przygotowaliśmy dla Ciebie kupon dający Ci 20% zniżki:

KMiT20

Wystarczy, że wpiszesz go w polu KOD KUPONU w naszym sklepie

www.sklep.majkijezowskiej.com

(kod nie łączy się z innymi promocjami)

*Beata Kaczor, Asia Bąk, Majka Jezowska
wraz z całym Gangiem Akademii!*

AKADEMIA EDUKACJI I ROZWOJU MAJKI JEŻOWSKIEJ
ul. Szpitalna 4, 45-010 Opole

WWW.AKADEMIAMAJKIJEZOWSKIEJ.COM

WWW.SKLEP.MAJKIJEZOWSKIEJ.COM