

WYCHOWUJMY!

DOROSŁYM O DZIECIACH

Nr 1/2021



Gdy dom staje się klatką

6

Pierwsza pomoc dzieciom i młodzieży w kryzysie

8

Dzieci, młodzież i ekrany – na co zwrócić uwagę?

10

Dialog rodziców i szkoły?

16

SHUTTERSTOCK.COM

TEMAT NUMERU

Dzieciństwo w lockdownie

Czas pandemii i przymusowej izolacji dogłębnie wpłynął na życie dzieci i młodzieży. Jakie są ich najczęstsze problemy? Jak razem je pokonać? – tej kwestii poświęcony jest 1 nr dwumiesięcznika WychowujMY!



SPIS TREŚCI

Dzieciństwo w lockdownie – głosy młodych	3
Taki mamy świat...	4
Gdy dom staje się klatką. Nietatwa młodość w czasie pandemii	6
Pierwsza pomoc dzieciom i młodzieży w kryzysie	8
Dzieci, młodzież i ekrany – na co zwrócić uwagę?	10
Sport – czy jest jeszcze potrzebny młodemu człowiekowi?	12
Dlaczego warto wiedzieć, „w co się bawić...”?	14
Muzyka nie tylko do poduszki	15
Dialog rodziców i szkoły?	16
O nauce zdalnej mówią nauczyciele	17
O nauce zdalnej mówią rodzice	18
Głos z MEiN. Co zrobić, żeby wrócić do normalności?	19
Rodzic przegrany. Rodzic zwycięski	20
Arkadia – kraina bez spiny	21
Gry bez prądu	22
Ile wychowania? Jakie wychowanie?	23

Pomysły na wychowanie

Chcesz, aby Twoje maleństwo rozwijało się wszechstronnie? Martwisz się, jak pogodzić wspieranie dziecka w szkolnych trudnościach ze stawianiem mu wymagań w życiu rodzinnym? Niepokoisz się, czy Twój nastolatek dobiera sobie właściwe towarzystwo, czy pozostanie uczciwy, religijny, kochający Polskę? Jeśli takie i podobne problemy są Ci bliskie – „WychowujMY!” jest właśnie dla Ciebie.

To my, rodzice, jesteśmy najlepszymi specjalistami od wychowania naszych dzieci. Choć nikt z nas nie jest doskonały i popełniliśmy w życiu zapewne niejedną błąd, to ze wszystkich sił chcemy, aby tych błędów nie powtórzyły nasze dzieci.

Wiemy, że piękne słowa – pouczanie nie wystarczy. Chcąc lepiej wychowywać, trzeba zapoznać się z praktycznymi zagadnieniami wychowawczymi. Najpraktyczniejsze są zaś stare, sprawdzone przez pokolenia rozwiązania. Lepiej podchodzić ostrożnie do nowinek modnych przez krótki tylko czas. Często okazują się pułapkami.

My, „domowi wychowawcy”, stawiamy na zdrowy rozsądek i doświadczenie codziennego życia. Teoria w życiu to nie wszystko. Liczy się dobry sposób używania wiedzy. W czasopiśmie „WychowujMY!” i na portalu Wychowujmy.pl znajdziesz podpowiedzi, jak wesprzeć Twoje dziecko w praktycznym działaniu: jego rozum – do kierowania życiem; jego wolę i uczucia – do harmonijnego postępowania z zachowaniem jedności, stałości i pewności. Dzięki takim ćwiczeniom nasze najważniejsze ideały (jak niektórzy mówią: wartości chrześcijańskie czy ogólnoludzkie) młodzi zachowają, rozwiną i przekażą kolejnemu pokoleniu Polaków.

„WychowujMY!” chce służyć wszystkim tym rodzicom i dziadkom, którzy nie godzą się na wulgaryzmy, kulturę rewolucję, która wszystko stawia na głowie i antyreligijną agresję. Połączeni w społeczność będziemy silniejsi niż ci, którzy chcą zdemoralizować nasze dzieci, choć kryją się za pięknymi hasłami wolności, równości i tolerancji. Mamy na szczęście silnego mecenasa i patrona w ministrze edukacji i nauki.

Chcemy Państwu regularnie dostarczać czasopismo, a także być z Państwem na co dzień na portalu Wychowujmy.pl. Wszystko po to, aby nie zmarnował się żaden pomysł na wychowanie; aby nikt nie został sam ze swoim zmartwieniem o dziecko.

Zapraszamy! Razem zbudujemy ruch społeczny pod hasłem „WychowujMY!”. Zróbmy to dla naszych młodych – z czasem mądrych i dobrych – Polaków. Wychowujmy, aby nie martwić się już o nasze dzieci i młodzież, nasze rodziny i naszą Polskę. Zróbmy to razem!

Radosław Brzózka

Pełnomocnik Ministra ds. strategii edukacyjnej
pomysłodawca czasopisma „WychowujMY!”

DZIECIŃSTWO W LOCKDOWNIE

“ Zdalne i izolacja odbierają nam najlepszy okres w życiu.

Dziewczyna 13 lat

“ Czasami spotkanie z przyjaciółmi nawet na chwilę powoduje, że odżywamy i jesteśmy szczęśliwi.

Chłopak 11 lat

“ Mam dość siedzenia przed komputerem po szkole, tęsknię za twarzami kolegów, koleżanek, a także niektórych nauczycieli.

Chłopak 14 lat

“ Nie da się żyć bez innych ludzi i nie oszaleć, a zdalna nauka jest żartem, który pogrzyży nasze pokolenie.

Chłopak 16 lat

“ Boję się śmierci. Nie myślę o samobójstwie, ale są momenty, kiedy mam dość. Nie tylko siedzenia w domu i problemów z nauką zdalną, ale zastanawiam się, czy to wszystko ma sens i czy coś osiągnę w przyszłości. I przy całym tym natłoku ze wszystkich stron i kiedy zaczynam wątpić w swoją przyszłość mam ochotę umrzeć. Nie mówię tu o samobójstwie, bo tego nie chcę, ale po prostu nie chcę żyć.

Chłopak 15 lat

“ Pomimo tego, że wielu z nas daje sobie z tym radę, jest to dla nas ciężkie; od kilku miesięcy prawie cały czas musimy przebywać w domu, odpowiedzialność związana z edukacją ciąży na nas bardziej niż podczas realnego chodzenia do szkoły, nie spotykamy się z przyjaciółmi. Na pewno odczujemy skutki spędzania tak wiele czasu przed komputerem; jak nie teraz, to za parę lat.

Dziewczyna 16 lat

“ Czujemy się samotni bez towarzystwa swoich znajomych i potrzebujemy wsparcia dorosłych – nawet jeśli mają nas tylko przytulić, bo nie wiedzą, jak w inny sposób mogą pomóc – niech to zrobią.

Dziewczyna 15 lat

“ Nie jesteśmy robotami. Mamy też prywatne życie i prawo do odpoczynku od nauki, która – nie ukrywajmy – jest psychicznie męcząca, kiedy większość rzeczy musimy zrozumieć sami. Dużo nauczycieli skupia się na tym, aby przerobić jak najszybciej materiał, a nie na tym, aby uczniowie go zrozumieli.

Dziewczyna 14 lat

“ Czuję się jak chomik, biegam po domu od ściany do ściany.

Chłopiec 8 lat

“ Jestem tu jak w więzieniu, tęsknię za panią i kolegami.

Chłopiec 7 lat

“ Dom to dom a szkoła to szkoła, nie powinno się tego łączyć.

Dziewczyna 16 lat

“ Często się staramy, ale to jest ponad nasze siły, nie zakładajcie, że zawsze, kiedy nie mam połączenia z internetem, to kłamię i nic nie robię.

Dziewczyna 14 lat

“ Bardzo mi odpowiada, ponieważ nie tracę czasu na długie dojazdy do szkoły i mam więcej czasu na naukę, sen, a nawet czas na odpoczynek.

Dziewczyna 15 lat



SHUTTERSTOCK.COM

“ Bardzo ciężko jest się samemu zebrać do pracy, ale jednocześnie czuję o wiele większy spokój i mniej presji co mobilizuje do świadomej nauki z poczuciem, że robisz to dla siebie, a nie tylko dla ocen. Bardzo demotywuje świadomość, że tak naprawdę nie wiem, co chcę jeszcze w życiu robić, więc nie mam parcia, aby się uczyć jakoś szczególnie, bo mnie to nie „kręci”, mówiąc potocznie.

Dziewczyna 17 lat

“ Zdalne nauczanie jest dobre pod tym względem, że nie muszę się spotykać z ludźmi i mogę leżeć w spokoju cały dzień. Ale wiem, że nie zdam za dobrze matury.

Dziewczyna 18 lat

Wypowiedzi z badań Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
„Etat w sieci 2.0 - ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH
NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ”

ALEKSANDRA GIL

TAKI MAMY ŚWIAT...

Coś z tego, że dziecko przylepione jest do ekranu? Przecież bez technologii nie zrobimy dzisiaj nic. – To z pewnością duży skrót myślowy, ale dobrze oddaje wzruszenie ramionami, gdy rodzice słyszą, że ich dziecko przed smartfonem, tabletem czy komputerem spędza za dużo czasu. Rzeczywistość bez urządzeń i internetu wydaje nam się mniej dostępna, skomplikowana i czasochłonna. Dlatego my, dorośli, tak dążymy do tego, aby dzieci wyrosły przystosowane do tej nowej, zaawansowanej rzeczywistości.

Czy w imię postępu, edukacji, a może i wygody mamy pozwolić na niczym nieograniczone przebywanie młodego człowieka – od malucha po nastolatka – w wirtualu? Czy mamy zapomnieć o porzekadku „Bóg wybacza zawsze, człowiek czasami, a natura NIGDY”?

Tak, to mocne. Jednak **badania nad wpływem technologii na mózg nie pozostawiają złudzeń, że ta inwazja ekranów – intensywny zalew ciągle dostarczanych informacji – ma niszczący wpływ na życie, rozwój i zdrowie psychiczne każdego, a zwłaszcza dzieci i młodzieży.** Szczegółowo opisuje to prof. Manfred Spitzer w książce „Cyfrowa demencja”. Rezultatem jest „technowypalenie” mózgu, które prowadzi m.in. do zaburzeń koncentracji, zmniejszenia się umiejętności językowych, nadpobudliwości ruchowej i rozdrażnienia czy obniżenia zdolności interpersonalnych.

© UESIBA49 / PHOTOGENICA

Mamy za sobą rok doświadczeń online, czyli zdalnej pracy, nauki, rozrywki, kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi. Już pierwszy etap badań przeprowadzonych przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP, „Raport 2020. Etat w sieci”, maj 2020 r.) wyłonił przytłaczający obraz funkcjonowania przede wszystkim dzieci i nastolatków. Choć część młodzieży radziła sobie w tej sytuacji bardzo dobrze, większość przeżywała trudności, a to wskutek nadmiaru czasu spędzanego przed ekranem. Choć w lutym 2020 r. średnia czasu spędzanego przez młodzież przed ekranami wynosiła i tak dużo, bo 5 godzin dziennie (dla porównania: 3-4 godzin w 2019 r.; NASK „Nastolatki 3.0”), to w maju 2020 r. średnia ta wzrosła już do 9 godzin. Czyli dzieci i młodzież wyrabiały dziennie etat z nadgodzinami!

Wyniki drugiego etapu badań „Raport 2020. Etat w sieci 2.0”, z grudnia 2020 r., potwierdziły, że średnia czasu przed ekranem to nadal 9 godzin dziennie. Jednocześnie potwierdziły się budzące niepokój dane z czasu pierwszego lockdownu, gdy ponad połowa ankietowanych (51%) miała problemy ze snem. Okazało się, że w grudniu na zaburzenia rytmu dobowego cierpi już 62% nastolatków. Warto przypomnieć, że większość z nas – zarówno dorosłych, jak i młodzieży – ma szkodliwe nawyki dotyczące nowych technologii. Dla przykładu – z badań zespołu G. Ptaszek, przeprowadzonych w pierwszym okresie nauki zdalnej roku 2020 wśród uczniów, nauczycieli i rodziców wynika, że większość uczniów i nauczycieli oraz niemal połowa rodziców korzysta z urządzeń ekranowych tuż przed pójściem spać (odpowiednio 66,5%, 61,4% oraz 46,9%).

Wygląda na to, że nie tyle korzystamy z nowych technologii ku własnemu pożytkowi, ile jesteśmy przez nie zagarniani i wciągani w matnię mechanizmów prowadzących do uzależnień. Plagą staje się hiperzadaniowość czy multizadaniowość – jednoczesne wykonywanie wielu czynności, przy jednoczesnym korzystaniu z licznych aplikacji, na wielu urządzeniach. Przykładem może być odrabianie lekcji, jednoczesne korzystanie z dziennika elektronicznego, zasobów internetowych (np. Wikipedii, wyszukiwarek itp.), prowadzenie konwersacji z wieloma osobami równolegle przez kilka komunikatorów – na komputerze i smartfonie jednocześnie, reagowanie na powiadomienia z szeregu mediów społecznościowych w tle, odtwarzanie muzyki czy wielość okien przeglądarki internetowej. W konsekwencji młodzi, ale i my funkcjonujemy w stanie stałej semi-obecności (obecności rozmytej, niezdolnej do prawdziwego skupienia), przerzucając uwagę między dziesiątkami platform, walczącymi o naszą uwagę w cyfrowym świecie. W badaniach FEZiP największym problemem nauki zdalnej okazała się izolacja od ludzi – wskazało ją ponad 30% badanych, drugim okazał się problem z samodzielną nauką – 22,7%, a trzecim – problem nauczycieli z efektywnym uczeniem online – 17,6%. Jednak najbardziej niepokojący jest trend dotyczący myśli o śmierci. Badania naukowe dotyczące ideacji samobójczych

BADANIA DOTYCZĄCE SYTUACJI MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

- Raport 2020, Etat w sieci, młodzież a ekrany w czasie pandemii
- Raport 2021, Etat w sieci 2.0, młodzież a ekrany w czasie pandemii
- Moje samopoczucie w e-szkole. Raport z badań
- Edukacja zdalna w czasie pandemii
- Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii, raport z badań ilościowych
- Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego
- Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa.
- Nastolatki 3.0

Szczegółowe informacje dotyczące powyższych badań znajdziesz na stronie [WychowujMY.pl](https://wychowujMY.pl)

wśród amerykańskiej młodzieży wykazały, że 15,8% miało myśli samobójcze, a 4,3% podjęło próby samobójcze w okresie lockdownu w 2020 r. Był to znaczący statystycznie wzrost myśli i prób samobójczych w stosunku do analogicznych miesięcy roku 2019. Badanie Etat w sieci 2.0 dało podobne wyniki – 43% badanych myśli o śmierci. Myśli te wynikają z poczucia, że aktualna sytuacja kryzysu odbiera im nadzieję na możliwość normalnego życia i rozwoju – uważa tak aż 75% badanych.

Zagrożenia wynikające z nauki zdalnej zostały potwierdzone również w raporcie z badań przeprowadzonych w środowisku nauczycieli („Edukacja zdalna w czasie pandemii”). Zaobserwowali oni po okresie nauki zdalnej u uczniów m.in.: rozregulowanie zegara biologicznego (poświęcanie nocy na gry i media społecznościowe, połączone z odsypianiem w dzień) czy „zdalnymi wagarami”.

W konsekwencji wielu uczniów przestało w ogóle angażować się w naukę. Przymuszeni, odsiadali przed ekranem e-lekcje, jednak ich aktywność była szczątkowa, prezentując negatywny stosunek do idei nauczania zdalnego, a pogłębiło to narastające poczucie izolacji oraz frustracji. Dotyczyło to również uczniów wybitnie zdolnych, w normalnych warunkach doskonale funkcjonujących w szkole.

Pozostaje pytanie – co zrobić z obrazem, który wyłania się z badań. Rozwiązań pewnie jest wiele, tak jak liczne są przyczyny zachowań ryzykownych związanych z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z zaawansowanych technologii. Jednak warto zacząć od prostych i czytelnych zasad, które będą nas chroniły przed destrukcyjnym działaniem ekranów. I spojrzeć na świat nie „taki, jaki jest”, a na taki, jakim go chcemy uczynić.

GDY DOM STAJE SIĘ KLATKĄ.

NIEŁATWA MŁODOŚĆ W CZASIE PANDEMII.

„Dom moją klatką”

Dom dziś jak klatka zamknięta. Z której wydostać się nie da.

Ja bezsilna po walce przegranej, noc do rana nieprzespana po koszmarze zwanym życiem.

Dom jak piekło, jak więzienie, w nim się czuję niczym.

Tam siedzenie cię oziębina – jak twe ciało zima. (...)

Wiersz ten dostałam od swojej nastoletniej przyjaciółki, która od wielu lat zmagając się ze swoim najgorszym wrogiem – depresją i pisze utwory wstrząsające, smutne, ale jakże piękne w tym cierpieniu.

Nasze dzieci – zarówno te młodsze, jak i starsze w dobie pandemii muszą mierzyć się z zupełnie nową sytuacją. To, co jawiło się im jako fajna zabawa, miłe spędzanie czasu przed monitorem komputera, stało się nużącą codziennością. Na początku było wygodnie, nie musiały wstawać rano, dojeżdżać długo do szkoły, mogły budzić się na chwilę przed rozpoczęciem lekcji. Jednak po pewnym czasie okazało się, że od rana do późnej nocy jest tylko monitor komputera.

Jeszcze przed epidemią stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce był niepokojący. Młodzi ludzie zgłaszali przede wszystkim problemy z nastrojem, koncentracją czy lękiem. Izolacja przyczyniła się do tego, że deficyty u dzieci z problemami znacznie pogłębiły się, zaś u dobrze radzących sobie osób ujawniły się problemy i dysfunkcje.

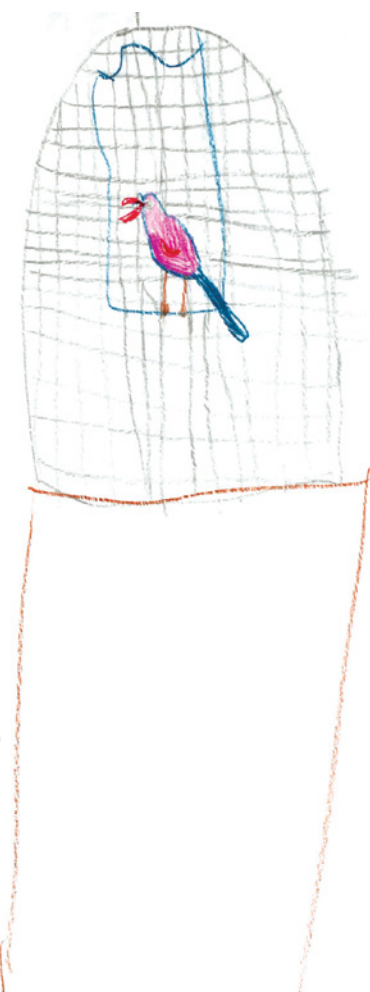
Rok temu, kiedy zaczynał się lockdown, zdziwiłam się bardzo, kiedy moi nastoletni pacjenci odmówili przejścia na terapię online. Usłysza-

łam, że nie wyobrażają sobie tak intymnego spotkania prowadzonego do okienka monitora. „Dzieci ekranu” zaskoczyły mnie mądrością. Część z nich zapewne obawiała się po prostu, że rodzic będzie stał pod drzwiami i słuchał tego, co mówią. Dla niektórych sama obecność rodziny za ścianą była stresująca i nie do przyjęcia.

Okres dojrzewania niesie wiele wyzwań dla młodego człowieka. Do przemian hormonalnych dochodzą tzw. zadania rozwojowe, kiedy określa się cele w życiu, system wartości i przekonań, kształtuje się seksualność itd. W tym wieku nieraz może pojawić się zmienny nastrój, rozdrażnienie, niższa samoocena czy łamanie norm społecznych.

Z takich zachowań zazwyczaj się wyrasta, szczególnie jeśli objawy nie są nasilone i zostały niejako wbudowane w wizerunek nastoletniego buntu. Jednak jako rodzice i opiekunowie musimy być wyjątkowo czujni, gdyż podobne objawy mogą jednak świadczyć o rozwijających się zaburzeniach i wówczas trzeba zgłosić się do specjalisty.

Co dzieje się podczas pandemii, podczas izolacji i zamknięcia ludzi w domach? Dla naszych nastolatków oznacza to odseparowanie od ich



© WRANGEL_PHOTOGENICA

grup, znajomych, przyjaciół. Separacja społeczna to czynnik ryzyka wpływający na nasze zdrowie fizyczne oraz emocjonalne. Krótko mówiąc – zamknięty nastolatek cierpi i źle sobie radzi z podjęciem zadań rozwojowych.

Co jeszcze obserwuję u swoich pacjentów? Na pewno obniżenie nastroju, które często przybiera maskę buntu wobec rodziców i nauczycieli; młody człowiek nie przestrzega zasad, przejawia zachowania agresywne, a niekiedy autoagresywne. Czasami zażywa wiele leków w celu „zatrucia się”. Pojawiają się też próby samobójcze – to wołanie samotnego człowieka o uwagę i pomoc. Z powodu poczucia osamotnienia, niezrozumienia, braku relacji rówieśniczych czy nudy młodzi ludzie często też sięgają po środki psychoaktywne.

Warto zwrócić uwagę, że dużą część dzieci ogarnia poczucie znużenia czy zniechęcenia, następuje ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, która wcześniej dla tego nastolatka była przyjemna, niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie. Nastolatek często odmawia porannego wstawania, uczestniczenia w lekcjach, wychodzenia z domu, a nawet ze swojego pokoju. Dodatkowo młodzi ludzie zgłaszają problemy z koncentracją i trudności z zapamiętywaniem, co często skutkuje problemami z nauką i pogorszeniem wyników w szkole.

Wielu ludzi uważa, że czas dzieciństwa to czas beztroski i braku odpowiedzialności, ale większość problemów zgłaszanych przez młodzież pokazuje, jak wiele jest w nich lęku, poczucia winy czy walki z nadmiernymi wymaganiami. Z moich obserwacji wynika, że te objawy wynikają nie tylko z zamknięcia czy izolacji, jednak na pewno je nasilają.

Należy podkreślić, że lęk w dzieciństwie może skutkować wzrostem podatności na lęk przez całe życie, prowadząc w ciężkich przypadkach do poważnych konsekwencji – używek, depresji, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych czy samobójstw. Radzenie sobie przez nas dorosłych z niepokojem i wspieranie dziecka w rozwijaniu prawidłowej oceny siebie i rzeczywistości jest niezwykle ważnym czynnikiem w pracy z zaburzeniami lękowymi.

Zauważyłam też, że część młodych ludzi przytyła. Przybranie na wadze może mieć wiele przyczyn, ale ja skupię się na jednym, bardzo ważnym – braku ruchu. Trudno jest o aktywność fizyczną, gdy dziecko dużo czasu spędza przed monitorem komputera. Jak dużo? Z badań wynika, że jest to wiele godzin, często od rana do wieczora. A to niesie jeszcze jedno zagrożenie – uzależnienie od ekranu. Wielokrotnie obserwowałam uczniów, którzy po zalogowaniu się na lekcje włączali grę i już do końca dnia byli w wirtualnym świecie przemocy i agresji. A to prowadzi do behawioralnych konsekwencji: nasze dzieci są nadmiernie czujne, nadpobudliwe, agresywne i pojawia się problem ze snem.



© SAKKMESTERKE_PHOTOGENICA

Separacja społeczna to czynnik ryzyka wpływający na nasze zdrowie fizyczne oraz emocjonalne. Krótko mówiąc – zamknięty nastolatek cierpi i źle sobie radzi z podjęciem zadań rozwojowych.

Część moich pacjentów jest w okresie podejmowania ważnych decyzji życiowych. Mówię tu oczywiście o ósmoklasistach oraz o maturzystach. Tych młodych ludzi ogarnia rezygnacja, bo nie czują oni jakiegokolwiek perspektywy, czują za to niepewność przyszłości. Młodzież szczególnie boleśnie to odczuwa, bo ma przed sobą całe życie, stoi przed decyzjami, które będą miały wpływ na jej przyszłość.

Skutki pandemii związane z izolacją będą długo jeszcze widoczne. Przez wiele lat będziemy mierzyć się z konsekwencjami psychicznymi, które dotknęły nasze dzieci. Mam nadzieję, że u większości osób te objawy znikną, jednak obawiam się, że u części przekształcą się w zaburzenia wymagające leczenia.

PIERWSZA POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY W KRYZYSIE

Kryzysy mniejsze i większe w gabinecie psychologa obecne były zawsze, jednakże w ostatnich miesiącach liczba osób, które przestają sobie radzić, znacząco się zwiększyła. Obostrzenia wprowadzone w związku ze stanem epidemii mają znaczący wpływ na nasze funkcjonowanie, dzieci i młodzież zaś to grupa, na którą oddziałują one szczególnie negatywnie. Dorastanie jest czasem kształtowania się osobowości, stąd ogromne znaczenie dla rozwoju mają m.in. czynniki społeczne. Nauka zdalna, izolacja, brak kontaktów rówieśniczych, przymusowe pozostawanie w domu bezlitośnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie dzieci i młodzieży, u wielu powodując poważne zaburzenia lub zaostrzając dotychczasowe. Potwierdzają to nie tylko obserwacje, ale także prowadzone w tym obszarze badania, np. Raport „Etat w Sieci 2.0” Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii z Poznania.

Kto przychodzi do psychologa w czasach covid-19?

5-latek, przedszkolak, który szybko nauczył się, że często trzeba dezynfekować ręce, stoliki, itp., bo to pomaga być zdrowym. Zaczął jednak nadmiernie zwracać uwagę na różne fizjologiczne sygnały ze swego ciała, martwić się o swoje zdrowie i często myć ręce, aż do popękanej skóry.

11-latek, który stracił chęć do nauki, nie zależy mu na ocenach, dużym wyzwaniem jest upilnowanie go podczas zdalnych lekcji, aby nie grał w gry; przy próbach zabrania urządzenia ekranowego wpada w furję.

12-latka, która nie włącza kamerki w czasie zdalnych lekcji, bo boi się negatywnych ocen ze strony rówieśników na temat swojego wyglądu i zachowania. Do 1 w nocy ogląda seriale na Netflixie, rano nie może wstać, jeśli się obudzi, loguje się na lekcje z łóżka...

14-latka z myślami rezygnacyjnymi i samobójczymi, brakuje jej relacji z rówieśnikami, chciałaby wrócić do szkoły.

15-latka, która od miesiąca nie ma siły wstać z łóżka, zupełnie przestała logować się na lekcje.

Niestety, to nie koniec listy.

Nie będzie wielką przesadą stwierdzenie, że od roku wszyscy jesteśmy w kryzysie. Dzieci i młodzież to jednak grupa szczególnie wrażliwa, narażona na trudności psychiczne ze względu na kształtujące się dopiero mechanizmy radzenia sobie w otaczającej rzeczywistości i rozwojowo mniejsze jeszcze niż u dorosłych zasoby umożliwiające pokonywanie przeszkód. Dlatego ważne jest, aby najbliżsi stanowili dla nich oparcie i pomagali przejść przez trudny czas.

Co można zrobić, aby pomóc swojemu dziecku/nastolatkowi?

Być uważnym na zachowanie dziecka, zwłaszcza, jeśli obserwujemy zmiany w zachowaniu w porównaniu z tym, które było dla niego do tej pory zwyczajne. Niektóre objawy mogą świadczyć o dojrzewaniu, jednak wiele sygnałów powinno nas

zaniepokoić, np. izolowanie się od rodziny, utrata dotychczasowych zainteresowań i aktywności, pobudzenie lub nadmierna apatia itd. Ze względu na panującą sytuację sami możemy być w gorszej formie i łatwiej nam przeoczyć niepokojące symptomy wskazujące, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego.

Przebywać i rozmawiać z dzieckiem.

Wbrew pozorom dzieci i nastolatki chcą i potrzebują tego, aby rodzice i inni bliscy z nimi rozmawiali. Rozmowa jest konieczna do budowania relacji i uzyskania informacji o dziecku i o tym, co przeżywa i czego doświadcza. Rozmowy te powinny odbywać się, gdy jesteśmy w miarę wyciszeni emocjonalnie. W przypadku nastolatka warto pamiętać, by nie wymuszać wszystkich informacji o trudnościach od razu, a po prostu być z nim. Ważne jest, by dorosły akceptował dziecko jako osobę, to, że może się ono gorzej czuć, nie radzić sobie np. z e-lekcjami, nauką i nie oceniał go przez pryzmat porażek, które często pojawiają się nie z jego winy. Z drugiej zaś strony rodzice powinni wyznaczać dzieciom jasne zasady i granice, które są warunkiem poczucia bezpieczeństwa i prawidłowego rozwoju.

Spróbować wyregulować sen. Ogromne znaczenie dla funkcjonowania ma ilość i jakość snu oraz to, w jakich godzinach dziecko czy nastolatek śpi. Ważne jest, by wprowadzić w domu zasadę odkładania urządzeń ekranowych co najmniej godzinę (najlepiej dwie) przed snem i pójść spać o odpowiedniej porze; najwięcej melatoniny, hormonu umożliwiającego prawidłowy sen, wydziela się w godz. 22.00-24.00.



© ZARAMUZAFAROV, PHOTOGENICA

Zmiana nawyków dotyczących snu z reguły przynosi dobre efekty i ułatwia dalsze kroki wychodzenia z kryzysu.

Wprowadzić regularny ruch. W ciągu ostatniego roku większość dzieci i młodzieży ma zdecydowanie za mało aktywności fizycznej, co bardzo negatywnie odbija się na ich psychofizycznym funkcjonowaniu. Priorytetem jest wprowadzenie regularnej aktywności ruchowej na świeżym powietrzu, w preferowanej dla każdego formie. Dorośli z rodziny, wspierając dziecko w wywiązywaniu się z zadania, często mu towarzyszą, co w dwójnasób zwiększa korzyści.

Zachęcać do relacji z rówieśnikami. W miarę możliwości pomóc w organizowaniu spotkań z rówieśnikami, np. na świeżym powietrzu. Ważne jest podtrzymywanie relacji przez komunikatory internetowe, jednak do prawidłowego rozwoju młodego człowieka to nie wystarczy. Doświadczenia z gabinetu wskazują, że pacjenci mający możliwość kontaktu z kolegami i przyjaciółmi w tzw. realu lepiej sobie radzą.

Skorzystać ze specjalistycznej konsultacji. W sytuacji, gdy zachowania dziecka/nastolatka są niepokojące lub jeśli szkoła

Wbrew pozorom dzieci i nastolatki chcą i potrzebują tego, aby rodzice i inni bliscy z nimi rozmawiali. Rozmowa jest konieczna do budowania relacji i uzyskania informacji o dziecku i o tym, co przeżywa i czego doświadcza.

sygnalizuje, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego (np. notorycznie nie uczestniczy w lekcjach), a doraźne działania nie prowadzą do poprawy, konieczne może być umówienie się na wizytę u psychologa lub psychiatry dzieci i młodzieży. Bezwzględny wskazaniem są nasilone objawy depresyjne, w tym myśli samobójcze, tendencje samobójcze, samookaleczenia.

Jedną z bardzo ważnych zasad skutecznego udzielania pomocy jest w pierwszej kolejności **zadbanie o siebie i swoją kondycję psychofizyczną**. Dlatego rodzice, wychowawcy, nauczyciele powinni pamiętać, że troska o siebie nie jest przejawem egoizmu czy oznaką słabości, nie jest też czasochłonna i kosztowna. Można pomagać drugiemu tylko wówczas, gdy sami mamy wystarczające zasoby. Dotyczy to również naszych dzieci.

DZIECI, MŁODZIEŻ I EKRANY

- NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

O kres nauki zdalnej to przede wszystkim wielogodzinne tkwienie przed ekranem. Z bieżących, tegorocznych badań Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii wynika, że polska młodzież spędza średnio przed ekranem 9 godzin dziennie. To tyle, co etat. Z nadgodzinami.

Nauka, rozrywka, kontakty społeczne – wszystko przeniosło się online. Część rodziców jest z tego zadowolona, gdyż dziecko siedząc w domu unika ekspozycji na groźnego wirusa. Jednak wielu rodziców zaobserwowało poważne, negatywne zmiany w psychice dziecka, które można wiązać z inwazją ekranów. Niektóre dzieci do tego stopnia wycofały się z kontaktów społecznych, że mają dziś problem nawet z wyjściem z domu. U niektórych rozwinęła się fobia społeczna, część przeżywa stany depresyjne, nasiliły się myśli samobójcze i przypadki samouszkodzeń.

Jednak nawet dzieci, które zachowały równowagę psychiczną, doświadczają negatywnych skutków wielogodzinnego siedzenia przed ekranami (zmęczenie, zaburzony rytm biologiczny, problemy ze snem, skupieniem uwagi, nauką, pogorszenie wzroku, problemy z kręgosłupem itd.).

Dlatego właśnie kluczowe jest dobre wykorzystanie czasu wakacji, by zregenerować ciało i emocje.

Oczywiście nie wystarczy zabrać dziecku sprzęt. Detoks cyfrowy trzeba starannie przygotować. Pomocą służy Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Opracowaliśmy szczegółowy plan - tydzień przygotowań oraz 3 tygodnie detoksu właściwego, dostępny bezpłatnie na stronie www.rodzice.co w sekcji „Detoks cyfrowy”.

Las, łąki, plaża, jezioro...

Terapia naturą, nazywana też ekoterapią, to zestaw działań na łonie natury, których celem jest poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Jest to kluczowe działanie w walce ze skutkami inwazji ekranów w nasze życie.

Najprostsza metoda to zwykły spacer w zieleni. Pod pewnymi warunkami! Musimy pozwolić sobie w pełni tej natury doświadczyć. Przede wszystkim należy wyłączyć telefon, by nie powodował ciągłego rozproszenia i niepokoju SMS-ami, dzwonekami i dźwiękiem powiadomień. Tym, co słyszymy, powinny być odgłosy



© ARTURVERKHOVETSKIY_PHOTOGENICA

Detoks cyfrowy

Najbardziej radykalną, a zarazem najskuteczniejszą formą pomocy jest detoks cyfrowy. Jest to czas całkowitego zaprzestania korzystania z urządzeń elektronicznych, takich jak smartfon, tablet, laptop, komputer. Celem detoksu jest pozwolenie układowi nerwowemu na powrót do optymalnego stanu.

Jak wykazuje praktyka kliniczna, minimalnym czasem potrzebnym na skuteczny detoks cyfrowy są 3 tygodnie.

Detoks można przeprowadzić na 3 sposoby:

1. Radykalne odcięcie od wszelkich ekranów, połączone ze zmianą środowiska – na przykład trzytygodniowy obóz harcerski. Skuteczny w doprowadzeniu układu nerwowego i hormonalnego do równowagi, jednak po powrocie do codzienności łatwo wpaść na nowo w szkodliwą dla zdrowia rutynę nadmiernego korzystania z ekranów.
2. Radykalne odcięcie BEZ zmiany środowiska – odebranie dostępu do ekranów na 3 tygodnie, w miejscu zamieszkania – najtrudniejsze, ale może być skuteczniejsze od pierwszego wariantu, ponieważ wprowadzone pozytywne zmiany w życiu codziennym mają większą szansę na utrzymanie po zakończeniu detoksu.
3. Częściowe odcięcie – wprowadzenie i egzekwowanie dziennych limitów korzystania z ekranu. Choć teoretycznie łatwiejsze do wprowadzenia niż sposób drugi, to w praktyce bardzo trudne, gdyż cyfrowa abstynencja jest wbrew pozorom łatwiejsza niż kontrolowane użytkowanie.

W TYM DOMU OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZASADY DOTYCZĄCE PRZESTRZENI CYFROWEJ:

ZASADY PODSTAWOWE

- Ustale z rodzicami, z jakich portali i zasobów internetowych mogę korzystać, a jakich mam unikać.
- To rodzice decydują, w jakie gry mogę grać i na jakich portalach społecznościowych mogę mieć konto.
- Będę przestrzegać ustalonych limitów czasu online.
- Gry, zabawy, kontakt z przyjaciółmi to przywileje, które zyskuję po wykonaniu obowiązków domowych i odrobieniu lekcji.
- Zawsze mam plan, co chcę robić z pomocą urządzeń elektronicznych. Nigdy nie mają one służyć zabiciu czasu.
- Zachowam kulturę osobistą online.

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

- Nigdy nie ujawnię osobom poznanym przez Internet mojego nazwiska, adresu zamieszkania, numeru telefonu i adresu szkoły. Jeśli ktoś mnie o to prosi – powiadomię rodziców.
- Nigdy nie zdradzę swoich haseł do gier, mediów społecznościowych, maila itp. nikomu poza rodzicami.
- Ustale z rodzicami, jakie zdjęcia/wideo mogę publikować online. Nigdy nie zrobię sobie zdjęcia, którego nie pokazałbym własnej babci.
- Jeśli ktoś prześle mi pornografię lub coś, co mnie przestraszy, zaniepokoi, natychmiast odejdę od komputera (smartfonu) i powiem o tym rodzicom.
- Jeśli ktoś poznany online poprosi mnie o spotkanie, powiem o tym rodzicom.
- Jeśli ktoś będzie mnie prześladował online – powiem o tym rodzicom.

BEZPIECZEŃSTWO TECHNOLOGICZNE

- Nigdy nie otworzę załącznika przesłanego w wiadomości od nieznanej mi osoby.
- Jeżeli jakiś załącznik od znanej mi osoby będzie wyglądał podejrzanie – zapytam, czy na pewno jest nadawcą oraz zapytam o zawartość.

Podpis dziecka

Podpis rodzica

natury – nie muzyka ze słuchawek czy hałas samochodów. Jeśli kogoś nudzi zwykły spacer, może być to bieg z kijkami, jazda rowerem, spływ kajakiem itp.

Kolejna propozycja – **prace w ogródku, nazywane szumnie hortiterapią**. Chodzi tu zarówno o kopanie ziemi, grabienie, wyrwanie chwastów, jak sadzenie kwiatów, przycinanie żywopłotów itp. Choć dla dzieci czy nastolatków może wydawać się to nudne, warto zainwestować w uprawę roślin dającą szybkie pozytywne rezultaty. Najprostszy przykład to rzeżucha, która rośnie wręcz błyskawicznie.

Od dawna znana jest **hipoterapia** – która jest terapią kompleksową. Jazda konna nie tylko usprawnia fizycznie, koń jest zwierzęciem niezwykle pozytywnie wpływającym na emocje, a jego wyczesywanie i karmienie jest równie terapeutyczne jak sama jazda. Generalnie kontakt z oswojonymi zwierzętami wpływa kojąco na człowieka. Na przykład mruczenie zadowolonego, głaskanego kota (jak wykazały zresztą badania naukowe) poprawia nastrój. Zabawa z radosnym, entuzjastycznie reagującym na każde zachowanie pana czy pani pieskiem – jeszcze bardziej.

Następna propozycja to **ćwiczenia fizyczne**, jednak na łonie natury. Jeśli ktoś ma do wyboru ćwiczenie w hali na symulatorze roweru a jazdę po parku prawdziwym rowerem, nie powinien ani chwili się wahać. Ćwiczenia na świeżym powietrzu pozwalają na dotlenienie mózgu, a wzrok błądzący po zieleni odpoczywa bardziej niż w czterech ścianach nawet najlepiej wyposażonej siłowni.

Skrzynka narzędziowa SMART życia

Niezależnie od konkretnych zadań na wakacje warto wprowadzić zasady ułatwiające też na przyszłość zdrowe korzystanie ze zdobycznych technik. Załączamy szereg propozycji zasad, które obowiązywałyby w domu. Zasady te są oczywiście negocjowalne, jednak gdy ustalicie z dziećmi wasz własny zestaw, trzeba je podpisać i umieścić w widocznym miejscu. Do ustalonych zasad warto regularnie wracać, rozmawiać o tym, na ile się sprawdzają. Rozmowy te stanowią dobrą okazję do porozmawiania z dzieckiem o jego byciu w świecie wirtualnym jako takim. Ważne jest, by nie wpaść w inkwizytorski ton przesłuchania, a raczej prowadzić taką rozmowę z zainteresowaniem i miłością.

PAMIĘTAJ: INTERNET JEST JAK OKNO BEZ FIRANKI!



© PROMETEUS, PHOTOGENICA

Sport, zabawa, muzyka...

Szukając sposobów na „cyfrowy detoks” zwróćmy się do aktywności, które przez stulecia sprzyjały rozwojowi, dawały radość, satysfakcję i wytchnienie, budziły rodzinne więzi. Zbyt łatwo pozwoliliśmy „elektronicznym niańkom” na okradanie naszych dzieci z tych – tak ważnych dla ich rozwoju – sposobów spędzania czasu, jaką daje zabawa, uprawianie sportu, obebowanie ze sztuką. Dziś nie piszemy o rodzinnym czytaniu książek – jest ono tak ważne, że poświęcimy mu jeden z najbliższych numerów pisma.

MATEUSZ KIEREŚ

SPORT

– CZY JEST JESZCZE POTRZEBNY MŁODEMU CZŁOWIEKOWI?

Współczesny świat, w jakim przyszło żyć młodemu człowiekowi, niewątpliwie różni się od tego, w jakim dorastali jego rodzice czy dziadkowie. Zwłaszcza świat kultury – na przestrzeni choćby ostatnich dwudziestu lat – zmienił się nie do poznania.

Jaki jest dzisiejszy świat dziecka? Mówi się, że jest to tzw. nowa rzeczywistość, która charakteryzuje się czymś, czego nie znały wcześniejsze pokolenia, a mianowicie swoistą hybrydą elementu realnego i wirtualnego. Problem polega na tym, że te elementy nie zawsze się dopełniają, a nierzadko ze sobą konkurują i w zasadzie można zaryzykować tezę, że współczesne dziecko żyje dziś w dwóch światach, jednym „offline” i drugim „online”. Kolejna trudność polega na tym, że oba te światy generują często odmienne „miary”, jakimi dziecko może patrzeć na swoje życie. Z jednej strony obcuje ono z kulturą tradycyjną, którą przekazują mu dorośli członkowie społeczeństwa, a z drugiej poznaje świat kultury internetowej (cyfrowej), którą często współtworzą osoby niepełnoletnie, w tym ono samo. Niepokojące jest z pewnością to, iż dla coraz większej liczby młodych ludzi świat wirtualny to dużo ciekawsza alternatywa niż świat realny. Zresztą jeśli dziecko nie chce być odrzucone przez swych rówieśników, to musi być obecne w świecie wirtualnym, musi być prawie non stop online, by na bieżąco śledzić rozmaitych youtuberów, influencerów, blogerów czy tik-tokerów.

Współczesny rodzic, pedagog czy nauczyciel powinien mieć świadomość tego, że w świecie wirtualnym posiada dziś silną konkurencję, jeśli chodzi o bycie

wzorem czy autorytetem dla swego podopiecznego. Jest to istotne tym bardziej w sytuacji pandemii, kiedy nauczanie odbywa się w trybie online, który jeszcze mocniej „wiąże” dziecko z komputerem oraz rzeczywistością internetową. Taka sytuacja sprawia, że rolę wychowawców czy nauczycieli coraz częściej przejmują wspomniani twórcy rozmaitych blogów, chatów czy streamów w internecie, które dziecko „chłonie” i dla którego najważniejszą rzeczą jest bycie obecnym online. Dla wcześniejszych pokoleń nie do wyobrażenia była taka izolacja społeczna czy brak kontaktu z przyrodą, a największą karą był zakaz wyjścia na podwórko czy na boisko. Jak na ironię, coraz częściej możliwość pozostania w swoim pokoju jest dziś dla dziecka największą nagrodą.

Taki stan rzeczy sprawia, że coraz więcej dzieci dla zaspokojenia swych najważniejszych potrzeb nie pragnie już kontaktu z rówieśnikami oraz przyrodą, a wymaga jedynie dostępu do komputera i internetu. Czyżby dzieci zatraciły swe naturalne instynkty? Weźmy pod uwagę choćby aktywność fizyczną i czasy, kiedy to place zabaw, boiska czy podwórka roiły się od dzieci uczestniczących w rozmaitych zabawach czy grach. Można postawić pytanie o to, co się zmieniło, skoro przecież w kulturze tradycyjnej, tej offline’owej, aktywność fizyczna była tak ważna, gdzie tak duża część społeczeństwa od najmłodszych lat uprawiała choćby amatorsko jakiś sport. Przecież na temat sportu – począwszy od starożytności – napisano pokaźne tomy, w których udowodniano jego

zbawienny wpływ na integralny rozwój człowieka, podkreślając też rozmaite aspekty wychowawcze, społeczne i kulturowe. Warto zastanowić się nad tym, czy aż tak zmieniła się natura dziecka, że nie potrzebuje ono już sportu czy może zmieniła się jedynie kultura oraz wzorce, jakie przekazuje ona młodemu człowiekowi. Czy dożyliśmy czasów, gdy dla prawidłowego rozwoju dziecka wystarczy zapewnić mu możliwość uprawiania e-sportu?

A przecież sport jest nie tylko ogromnie ważny dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, ale może być też doskonałym narzędziem uczącym dziecko tego, co dla wcześniejszych pokoleń było czymś naturalnym, czyli kontaktu z realnym światem, ludźmi i przyrodą.

Bardzo prawdopodobne, że o tym, iż sport uczy wytrwałości, pokory, wiary we własne siły, kreatywności czy dystansu do siebie dziecko dowie się od swych internetowych idoli, ale dopóki ktoś nie stworzy mu warunków do tego, by mogło uprawiać realny sport, doświadczyć jego wpływu na swój organizm, psychikę, emocje, myśli, czyli – ogólnie mówiąc – na swoje życie, dopóty dziecko będzie co najwyżej przygotowane do e-życia, a nie do zmierzenia się z realnym światem oraz wyzwaniem, jakie on ze sobą niesie. A pomimo wszystkich przemian **sport to nadal doskonały sposób na to, by pokazać dziecku, jak „wylogować się do życia”!**

© NATASHAFEDOROVA, PHOTOGENICA



A przecież sport jest nie tylko ogromnie ważny dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, ale może być też doskonałym narzędziem uczącym dziecko tego, co dla wcześniejszych pokoleń było czymś naturalnym, czyli kontaktu z realnym światem, ludźmi i przyrodą.

DLACZEGO WARTO WIEDZIEĆ „W CO SIĘ BAWIĆ...”?

Zabawa łączy się z naturalną skłonnością dziecka do zdobywania wiedzy o życiu i otaczającym świecie. Różne formy zabawy przyczyniają się do rozwoju – dostarczają wiadomości, pomagają w zrozumieniu świata, poszerzają horyzonty, rozwijają słownictwo, wspomagają edukację.

Zabawy edukacyjne pozytywnie wpływają na stymulowanie wyobraźni. Umożliwiają wcielanie się w różne postacie i naśladowanie różnych zachowań. Dzięki temu dziecko odkrywa, co w życiu jest ważne, co dobre, a co złe, co wzbudza jego gniew, lęk, radość i przyjemność. Wymagając od dziecka dużej koncentracji uwagi zabawy trenują spostrzegawczość, wyobraźnię przestrzenną i koordynację wzrokowo-ruchową.

Zabawy rozwijające wyobraźnię: teatr cieni, pantomima, wcielanie się w różne role, odgrywanie scenek rodzajowych, np. wycieczki do lasu: dorosły opowiada o przeszkodach mijanych przez dzieci (wysoka trawa, strumyk, śpiący niedźwiedź, wąska kładka), które są trudne do ominięcia. Dzieci są jednocześnie aktywizowane do udzielania sobie wzajemnej pomocy.

Zabawy rozwijające spostrzegawczość: łamigłówki, „Zgadnij, czego brak”, znajdź w ciągu dwóch minut np. 15 rzeczy kwadratowych, 15 rzeczy w kolorze żółtym itp.



© KATKOV_PHOTOGENICA

Zabawy zaspokajają potrzeby emocjonalne dzieci, wzmacniają ich samoocenę poprzez doświadczenia sukcesu i satysfakcji. Bardzo pozytywnie wpływają na rozwój społeczny dziecka, pomagają mu wyzwolić emocje, które kształtują wrażliwość i empatię, otwierają dziecko na drugiego człowieka. Uczą dzieci także pozytywnych zachowań – dobroci, szlachetności, służenia innym.

Wszelkiego rodzaju zajęcia grupowe, np. „Lustrzane odbicia”: dzieci stają naprzeciwko siebie. Jedno z nich wykonuje ruchy, drugie je naśladuje.

Zabawy wspomagają rozwój zachowań prospołecznych, są czynnikiem powstrzymującym dzieci od zachowań impulsywnych oraz pomagają przyswoić role społeczne. W sposób szczególny zabawa, której towarzyszą zasady (np. w grach planszowych), przyczynia się do wychowania moralnego dziecka, gdyż dostarcza wzorców postępowania, zgodnych z przyjętymi ideami oraz normami życia społecznego. W ten sposób dziecko uczy się postępować uczciwie, dostrzega istotę solidarności, współdziałania i odwagi.

„Jestem rzeźbiarzem”: jedno dziecko jest rzeźbiarzem, a drugie materiałem, z którego on rzeźbi. Materiał wykonuje polecenia rzeźbiarza.

Zabawy sprzyjają rozwojowi emocji, temperamentu, zainteresowań, obrazu siebie i świata. Pobudzana jest aktywność poznawcza, rozwijane jest logiczne myślenie oraz mogą być korygowane pewne zaburzenia rozwojowe dzieci. Poznawanie odbywa się przy aktywnym udziale wszystkich zmysłów: słuchu, węchu, dotyku.

„Wielkoludy i krasnoludki”, „Ciuciubabka”, „Czy potrafisz rozpoznawać?” – dzieci za pomocą zmysłu dotyku rozpoznają różne przedmioty.

Zabawy pomagają w rozwoju samoświadomości. Dzieci uczą się organizować i planować własną działalność, rozwijają zdolność refleksji ucząc się odkrywać motywy i myślenie drugiego człowieka.

„Nos – podłoga – lampa”: prowadzący poleca uczestnikom zabawy patrzeć na niego, słuchać uważnie, co mówi i wykonywać jego polecenia. Prowadzący mówi – nos, a jednocześnie pokazuje palcem wskazującym podłogę lub lampę.



© ALPHASPIRIT_PHOTOGENICA

ELŻBIETA SKRZYPEK

MUZYKA NIE TYLKO DO PODUSZKI

Szukając alternatywy dla wirtualnego świata, z taką siłą pociągającego dzieci, przyjrzyjmy się muzyce, będącej jedną z najważniejszych dróg, prowadzących dziecko do świata kultury i piękna. Rolę tę spełnia zwłaszcza muzyka klasyczna.

Badania na temat wpływu muzyki klasycznej na dziecko potwierdzają wzrost myślenia kreatywnego, rozwój wyobraźni, wrażliwości, poprawę koncentracji. Oprócz tego – co naturalne, muzyka może nieść dziecku dużo radości, dodać energii, czy zainspirować do zabawy. Może również, w zależności od wyboru utworów, uwolnić napięcie, stres, pomóc w wyciszeniu się czy w zasypianiu.

Z inspiracji światem dziecięcym powstało wiele dzieł muzyki klasycznej, a te pisane z myślą o dzieciach stały się niejednokrotnie elementem „żelaznego repertuaru”, przeznaczonego dla słuchaczy bez względu na wiek. Prof. T. Natanson – kompozytor i pedagog, jeden z pionierów muzykoterapii polskiej wskazywał, że muzyka powinna pełnić w życiu dziecka doniosłą rolę. „Umysł dziecka, niezwykle chłonny, bardzo wrażliwy jest na bodźce dźwiękowe, a bogata jego wyobraźnia na kanwie doznań słuchowych ma rozległe możliwości rozwijania i kształtowania się” – pisał, zwracając jednocześnie uwagę na pierwszoplanowe znaczenie domu rodzinnego w zakresie kształtowania stosunku dziecka do muzyki.

Spróbujmy przyjrzeć się kilku najbardziej znanym utworom, przygotowanym z myślą o dziecięcym odbiorcy – choć zachwycającym także dorosłych słuchaczy.

*

Dziecięcy świat snu i fantazji zapełniony nierealnymi postaciami, zaczerpnięty z baśni E.T.A. Hoffmanna, posłużył **P. Czajkowskiemu do napisania baletu „Dziadek do orzechów”**. Niesłabnącą popularnością cieszy się również zestawiona przez kompozytora – z ośmiu numerów baletu – suita, m.in. z szeregiem tańców charakterystycznych (np. „Trepak”, „Taniec arabski”, „Taniec chiński”), zwieńczona radosnym, wirującym „Walcem kwiatów”.

*

C. Saint-Saëns, pisząc w 1886 r. „Karnawał zwierząt” podczas odpoczynku po długim tournée, dla kręgu przyjaciół, bez zamiaru publikowania kompozycji, nie przypuszczał, że stanie się ona jednym ze znaków rozpoznawczych jego twórczości. Z uwagi na muzyczny humor, przystępność i pomysłowość, ten cykl 14 miniatur na różne składy instrumentalne często wykorzystywany jest również w edukacji muzycznej do prezentacji brzmienia instrumentów, jak i do pobudzania wyobraźni małych słuchaczy. „Karnawał zwierząt” określony przez Saint-Saënsa jako fantazja zoologiczna to humorystyczna charakterystyka zwierząt (choć nie tylko – wśród bohaterów cyklu znaleźli się również... pianści, wytrwale ćwiczący wprawki i gamy). Na czele kroczy więc lew („Wstęp i marsz królewski lwa”), po nim prezentują się m.in. gdaczące kury i koguty („Kury i koguty”), żółwie tańczące niespiesznie kankana (!) („Żółwie”), ryczące osiołki („Osobistości z długimi uszami”), kukająca niestrudzenie kukułka („Kukułka w głębi lasu”), zanoszące się śpiewem ptaki („Ptaszarnia”) czy płynący spokojnie i majestatycznie łabędź („Łabędź”).

*

„Wariacje i fuga na temat Purcella” B. Brittena – kompozycja w założeniu dydaktyczna, nosząca podtytuł „Wprowadzenie młodych osób w orkiestrę”, napisana w 1946 r. jako ilustracja muzyczna do filmu „Instrumenty orkiestry”, okazała się być na tyle wyjątkowa, że znacznie przekroczyła cel, w jakim powstała i stała się dziełem stosunkowo często wykonywanym na estradach koncertowych. Majestatyczny, pełen blasku temat utworu – grany przez całą orkiestrę, a następnie przekształcany i powierzany poszczególnym grupom instrumentów, zdecydowanie porywa i sprawia, że słuchacz śledząc go, kieruje uwagę na konkretne brzmienia, instrumenty, ale i delektuje się ukazywanym w różnych odsłonach tematem kompozycji.

*

Symfoniczna baśń „Piotruś i Wilk” S. Prokofiewa to szczególna lekcja instrumentoznawstwa dla najmłodszych. Przez meandry akcji prowadzi słuchaczy głos narratora, a muzyka ilustruje perypetie bohaterów. Każda występująca w baśni postać przedstawiona jest przez swój instrument: Ptaszek przez flet, Kaczuska przez obój, Kot przez klarnet, Wilk – akordy trzech rogów, Piotruś – kwartet smyczkowy.



© ALEXLIPA_PHOTOGENICA

MAŁGORZATA WYŻLIC

DIALOG RODZICÓW I SZKOŁY?

Zawsze, gdy myślę o rodzicach w szkole, to w pierwszej kolejności widzę dorosłych pochylonych wspólnie nad tym, jak najlepiej wspomóc dziecko w procesie uczenia się, w procesie wychowania. Widzę dorosłych będących w dialogu, w porozumieniu wychowawczym i dydaktycznym. Partnerów, którzy siedzą razem, przy jednym stole, zastanawiają się nad tym, co będzie najlepsze dla konkretnego dziecka, dla jego rozwoju. Oznacza to, że rodzic powinien w szkole być w dialogu i partnerstwie z nauczycielami. Powinien chcieć i móc rozmawiać o drodze edukacyjnej ucznia, o jego strefach mocy i strefach rozwoju, o tym, co może zrobić dla społeczności szkolnej, co będzie dla niej dobre i potrzebne.

Dlaczego taka teza? Ponieważ wychowanie i edukacja – lub inaczej proces nauki – są najbardziej skuteczne wtedy, gdy wszystkie zainteresowane wychowaniem dziecka strony działają spójnie, czyli w podobny sposób. Z kolei wspólne działanie jest realne wtedy, gdy każda ze stron doświadcza, że ma możliwość wpływu na decyzje. W odniesieniu do rodziców szczególnie ważny jest wpływ na te decyzje, które mają bezpośrednie przełożenie na ich dziecko. Spójność wychowania nie musi oznaczać, że

rodzice i nauczyciele nie mogą różnić się w sądach i ocenach, nie musi oznaczać, że koniecznie muszą mieć takie samo zdanie w odniesieniu do rozwoju ucznia. Natomiast wymaga to wzajemnego zaufania każdej ze stron i gotowości zobaczenia rzeczywistości oczami drugiego. Tymczasem wiele badań pokazuje, że rodzice i nauczyciele często stoją po dwóch stronach barykady, okopani w swoich racjach. Zwykle w przekonaniu, że ci drudzy nie rozumieją, nie mają dobrej woli, nie chcą zobaczyć więcej niż tylko własne przekonania.

W różny sposób można opisać postawy rodziców w szkole:

- **Rodzic spokojny o rozwój swojego dziecka** – taka postawa zazwyczaj związana jest z przekonaniem rodzica, że jest wszystko w porządku. Nie przeżywa zbyt wielu niepokojów o to, co dzieje się z jego dzieckiem. Ma równocześnie przeświadczenie, że szkoła spełnia swoje zdania, a jego dziecko czuje się w niej bezpiecznie; nawet jeśli widzi błędy szkoły czy nauczycieli, nie podważa to jego zaufania do placówki, w której uczy się jego dziecko.
- **Rodzic niespokojny** – często to osoba, która przeżywa dużo lęku o rozwój dziecka, ma potrzebę kontroli nad tym, co dzieje się z jego dzieckiem, nie ufa temu, co proponują nauczyciele.

Czasem ma przekonanie, że szkoła zbyt dużo wymaga, a czasem, że za mało. Obawia się o dziecko, każdą jego porażkę traktuje jako własną, każde niepowodzenie jak cios wymierzony w jego dziecko. Chciałby ochronić swoje potomstwo przed niepowodzeniami. W literaturze często takich rodziców określa się mianem „helikopterowych”.

• **Rodzic obojętny** – inaczej mówiąc nieobecny, trudny do spotkania, wycofany. Nie reaguje na niepokoje kadry pedagogicznej co do rozwoju dziecka, nie przejawia chęci współpracy, jest bierny.

Jak zatem zbudować dialog, jak rozmawiać?

Dialog jest możliwy, kiedy spotykają się osoby, które uznają swoją wzajemną godność i równorzędność osobową, które widzą w sobie wartość. Bazą dialogu jest przekonanie, że druga osoba, nawet jeśli ma inne zdanie, jest godna szacunku i ma prawo do swojego spojrzenia na rzeczywistość. Przy takim założeniu możliwe staje się wejście w dialog, który określa się jako słuchanie przed mówieniem, dzielenie przed dyskutowaniem i rozumienie przed ocenianiem oraz przebaczenie.

• **Słuchanie przed mówieniem** – wskazuje na gotowość wysłuchania tego, co drugi ma do powiedzenia, oznacza otwartość na zobaczenie problemu oczami partnera rozmowy.

• **Dzielenie przed dyskutowaniem** – to mówienie o sobie, o tym jak się widzi i przeżywa daną sytuacją, to ujawnienie własnych przekonań, nadziei i lęków.

• **Rozumienie przed ocenianiem** – to założenie, że drugi ma

prawo do swojego spojrzenia na dane zagadnienie, problem. Jest to też zgoda na to, że ktoś przeżywa i ocenia inaczej niż my, próba wejścia w „czyjeś buty”.

• **Przebaczenie** – każdy popełnia błędy, nie jesteśmy od nich wolni. Przebaczenie oznacza odwagę do przeprosin tam, gdzie wina leży po naszej stronie i gotowość do ponownego zaufania pomimo błędu drugiego.

W moim doświadczeniu prowadzenia szkoły zawsze sprawdza się spotkanie i rozmowa z rodzicami, poprzedzona przekonaniem, że to oni są pierwszymi wychowawcami dziecka, że mają prawo do własnego spojrzenia na jego rozwój i dobro. Z kolei szkoła kieruje się założeniami charakterystycznymi dla danej placówki, zasadami współdziałania społecznego i odpowiedzialnością za dobro nie tylko jednego ucznia, ale całej społeczności. Partnerski dialog jest wtedy, gdy rodzice wchodzą w rozmowę z podobnym założeniem w stosunku do szkoły, że niepokój i troska wynika z pragnienia dobra. W takim dialogu nie chodzi o to, aby przyjąć z góry rozwiązanie jednej ze stron, ale aby wypracować wspólne stanowisko, dla dobra ucznia. Wielokrotnie doświadczałam w takich spotkaniach, że wspólnie udało się znaleźć rozwiązanie, które zaskakiwało nas wszystkich swoją prostotą, a równocześnie wartością i dobrem, które niosło.

Wydaje się, że wielką pomocą dla budowania środowiska szkolnego, dla rozwoju społeczności każdej szkoły jak i dla indywidualnych uczniów jest sytuacja, w której zarówno rodzice, jak i nauczyciele mogą, chcą i powinni prowadzić ze sobą dialog, spotykać się w partnerstwie wychowawczym.

O NAUCE ZDALNEJ MÓWIĄ...



© JUKA15_PHOTOGENICA

Nauczyciele...

Korzyści z nauki zdalnej: zwiększenie kompetencji informatycznych i zwolnienie mnie przez ten czas z ogromnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo 25 biegających, „twórczych” pierwszoklasistów.

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciel dyplomowany

Zajęcia online okazały się miłym zaskoczeniem. Cały czas pracuję z kamerką, co powoduje, że mam bezpośredni kontakt z uczniami i rodzicami. Ponadto kamera bardzo dokładnie pokazuje układ warg i języka. Udało mi się nawet wywołać kilka prawidłowo brzmiących głosek. Na pewno dużym utrudnieniem jest jakość internetu - przesunięcie dźwięku i obrazu w czasie. Dzięki pracy zdalnej zdobyłam dużo nowych umiejętności informatycznych, poznałam nowe aplikacje, ciekawe interaktywne pomoce dydaktyczne. Nic jednak nie zastąpi zajęć stacjonarnych – bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem.

Logopeda, nauczyciel dyplomowany

W trakcie nauczania zdalnego zaobserwowałam, że na lekcjach zaczęli zgłaszać się uczniowie, którzy w szkole byli mniej aktywni. Na szczęście uczę w klasach czwartych i jednej piątej, więc w tym wieku dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach. Dużym wyzwaniem były zastępstwa ze starszymi klasami (7/8), których nie znałam - uczniowie preferowali milczenie. Na pewno dużym kłopotem jest ocenianie, ponieważ zawsze pojawiają się wątpliwości dotyczące samodzielności wykonania zadania. Brakuje mi też możliwości podejścia do ucznia i bieżącego sprawdzania zadanych na lekcji prac.

Polonistka, pierwszy rok pracy w szkole

WIĘCEJ WYPOWIEDZI UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I RODZICÓW NA STRONIE **WYCHOWUJMY.PL**



Rodzice...

„Obyś żył w ciekawych czasach”, mówi stare przysłowie chińskie. Pandemia mocno zweryfikowała szybkość i zdolność reagowania w kryzysowej sytuacji, zarówno w instytucjach jak i w rodzinach. Zdalne nauczanie w początkowej fazie, czyli w 2020 r., to był chaos. Ale nie wszędzie, co wynika z moich obserwacji - matki czwórki dzieci w wieku uniwersyteckim, szkoły średniej i nauczania początkowego. Otóż prywatne placówki akademickie bardzo szybko dostosowały się do zaistniałej sytuacji: studenci dostali wytyczne dotyczące platformy do łączenia on-line, zajęcia były realizowane zgodnie z wcześniejszym „normalnym” planem. Gorzej było z uniwersytetami państwowymi. Wiosna 2020 dla tych studentów to były po prostu wcześniejsze wakacje. A teraz szkoła średnia w dużym mieście: dyrekcja modelowo zorganizowała tok zajęć i już po tygodniu moje dziecko miało lekcje on-line praktycznie bez zmiany planu, czyli tak jak za „czasów normalnych”. Podstawówka na wsi, gdzie mieszkamy, bardzo długo nie umiała odnaleźć rytmu i rok szkolny 2020 był stracony. Na szczęście w

październiku wszyscy byli już przygotowani i zajęcia odbywały się w miarę sprawnie.

Nie czekałam na reakcję nauczycieli i sama zabawiłam się w nauczycielkę. Było to tym łatwiejsze, że moje dziecko (2 klasa podstawówki) nie potrafiło posługiwać się programem komputerowym i bez sprzeciwu przerabiał wszystkie przygotowane przeze mnie materiały. Miałam ten komfort, że chwilowo nie pracowałam i dysponowałam czasem, aby pomóc dziecku, przypilnować, aby pracowało systematycznie. Dla pracujących rodziców dzieci wczesnoszkolnych to był bardzo trudny czas. Cały swój czas poświęcałam dzieciom i rodzinie, starając się stworzyć pogodną atmosferę. Wszystko w życiu zależy od naszego nastawienia. Albo biadolimy, albo wychodzimy na arenę i bierzemy byka za rogi. Jestem w tej drugiej grupie. Już teraz mogę powiedzieć, że więzy rodzinne są jeszcze silniejsze, a co do nauki, to zweryfikują to testy w „normalnych czasach”.

Atmosfera w domu była bardzo naukowa. W każdym pokoju dziecko przed komputerem, ze słuchawkami na głowie. Wszyscy czuliśmy, że to czas bardzo wyjątkowy. Zamknięci w domu wcale nie czuliśmy się jednak więźniami. Bardzo cieszyłam się, że cała rodzina jest nareszcie w komplecie. Studenci zjechali na dobre, a przecież to nie były żadne święta czy przerwa semestralna. Bardzo zbliżył nas stół w kuchni, na który często wjeżdżały potrawy po raz pierwszy przeze mnie przygotowane. Pomyślałam, że to dobry czas na różne kulinarne eksperymenty. Miałam czas, bo świat zamarł, nie było żadnych pokus (teatr, kino, restauracja czy nawet spacer). W ruch poszły planszówki.

Agnieszka – Mama czworga dzieci



KATARZYNA LINK / LUW

MARTA STRUGAŁA

CO ZROBIĆ, ŻEBY WRÓCIĆ DO NORMALNOŚCI?

Głos z MEiN

Dzieci są zmęczone siedzeniem w domu, mają obniżoną sprawność fizyczną, pojawia się u nich nadwaga. To sygnały, które coraz częściej można usłyszeć od nich samych, rodziców i nauczycieli w czasie pandemii. Nauka w domu, przed komputerem i brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami spowodowały wiele szkód.

Ministerstwo Edukacji i Nauki szuka sposobów na powrót do normalności. Stworzyliśmy 4 programy, które będą stopniowo wprowadzane, aby zniwelować skutki pandemii. Są to:

1. Powrót do pełnej sprawności fizycznej
2. Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne
3. Działania profilaktyczne dotyczące wad wzroku
4. Pomoc w uzupełnianiu wiedzy

W ramach programu związanego z powrotem do pełnej sprawności fizycznej chcemy zaangażować nauczycieli i uczniów do wykreowania nawyku zdrowego stylu życia. Program składa się z dwóch etapów:

I etap „Aktywny powrót do szkoły” – szkolenia nauczycieli
II etap „Sport Klub” – sportowe zajęcia dodatkowe dla uczniów

W kwietniu br. ruszył program „Aktywny powrót do szkoły”. Razem ze specjalistami z Akademii Wychowania Fizycznego przeprowadzamy szkolenia dla nauczycieli WF-u, aby we wrześniu samodzielnie mogli tworzyć dodatkowe zajęcia sportowe. Więcej informacji o programie na stronie: <https://www.wfzawf.pl/>

Będziemy informować o kolejnych programach, a już teraz zachęcamy do zaplanowania dla dzieci i młodzieży dodatkowych zajęć.

Czy wiesz że...

Twoje dziecko może skorzystać z darmowych szkoleń i kursów przygotowanych przez polskie uczelnie i instytucje? Szkolenia m.in. z języków obcych, nauk komputerowych, nauk technicznych. Wejdź na: navoica.pl/

Możesz skorzystać z bazy aktualnych stypendiów, konkursów i staży – ponad 12 000 informacji z Polski i zagranicy. Dzięki platformie dowiesz się, do jakiego stypendium kwalifikuje się Twoje dziecko. Wejdź na: www.mojestypendium.pl

Zbliżają się wakacje. Warto zadbać o bezpieczny odpoczynek dzieci. Posiadamy bazę bezpiecznych miejsc, poradnik dla rodziców, informacje, co powinno znaleźć się w bagażu dzieci. Portal będzie działał zależnie od obostrzeń pandemicznych. Wejdź na: wypoczynek.men.gov.pl

Ruszył nabór na stypendia: Prezesa Rady Ministrów, ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania, stypendium za wyniki w nauce i osiągnięcia sportowe, ministra właściwego do spraw kultury i ochrony dziedzictwa narodowego. Sprawdź, czy twoje dziecko kwalifikuje się do pobrania stypendium. Wejdź na: www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/stypendia

Do 24 czerwca można składać wnioski do programu „Stref Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności - SOWA”. Inicjatywa SOWA zakłada rozwój ogólnopolskiej sieci lokalnych minicentrow nauki, do których przenoszone są najlepsze doświadczenia edukacyjne i wystawiennicze Centrum Nauki Kopernik. Wejdź na: www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/dokad-leci-sowa-rozpoczal-sie-nabor-do-programu

Agencja Muzyczna Polskiego Radia stworzyła projekt „Radiobook”, którego celem jest popularyzowanie dzieł literackich. Wśród nich można znaleźć lektury szkolne oraz teksty należące do kanonu literatury polskiej i światowej. „Radiobooki” dostępne są bezpłatnie na kanale YouTube oraz na Facebooku Polskiego Radia.

OTWIERAJMY PRZED DZIEĆMI NOWE HORYZONTY

WYCHOWUJMY!

RODZINA • KULTURA • WARTOŚCI • ROZWÓJ

TEMATY PRZYSZŁYCH NUMERÓW:

- RELACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE
- MŁODZI CYFROWI
- RODZINNE PORĄDKI I SUKCESY
- AKTYWNE ZABAWY W DOMU
- JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O TRADYCJACH?

Zaplanujmy razem JAK WYCHOWYWAĆ!

DARMOWA PRENUMERATA! ZAPISZ SIĘ NA WWW.WYCHOWUJMY.PL

NOWY DWUMIESIĘCZNIK

WIĘCEJ INFO NA WWW.WYCHOWUJMY.PL

RODZIC PRZEGRANY. RODZIC ZWYCIĘSKI.

Na początku opowiem Państwu o olśnieniu, które sprawiło, że wyjazdy z dziećmi (a mamy ich szczęśliwie trójkę) przestały być dla nas dopustem Bożym. Bo były. Były pasmem konfliktów o wchodzenie do muzeów, konieczność oglądania wszystkich ołtarzy w kościołach, o zachowanie ciszy i powstrzymanie się przed bieganiem, udekorowane jękami w trakcie spacerów po modernistycznych dzielnicach polskich i europejskich miast. A do tego – regularne, płaczliwe „siku, pić, jeść, nuda”. Horror.

Czara (cysterna) goryczy przelała się pewnego wakacyjnego dnia we wspaniałym, XVIII-wiecznym biskupim zamku w Czechach, w którym urządzono muzeum malarstwa. Nasze dzieci (kto je w ogóle wychował!) dały wtedy tak spektakularny popis, że, po przejściu etapów irytacji, złości, wściekłości i czystej furii, popadliśmy z mężem w marazm i przekonanie o beznadziejności wszystkich naszych dotychczasowych starań, żeby wyszli na ludzi. Opór był daremny. Ponieśliśmy klęskę jako rodzice i w ogóle jako istoty ludzkie.

Nasze dzikie dzieci biegały po pałacowych ogrodach, szukały patyków i kamieni, ułożyły mur, polowały na Bogu ducha winne owady, które miały zamieszkać w ich zamku, wylały butelkę wody w piach, po czym wlały tam i, w pełnym słońcu, w środku lata, ubłocili sobie skarpety. Następnie oświadczyły, że się nudzą i chcą wracać do domu. Eh...

Kiedy wreszcie kładły się spać (o, wyczekiwana chwilo!), jedno z nich półsennym głosem oznajmiło: „Mamo, to było najfajniejsze muzeum ze wszystkich. Możemy tam jutro znowu pojechać?”

Jakimi drogami chodzą dziecięce myśli – któż zgadnie? Kto spostrzeże, że w tych niewinnych słowach wypowiedzianych z przymkniętymi powiekami tkwi drzazga z impetem wbijana w rozgrzany mózg rodzica? „Tak?” – zapytałam więc niewinnie. Niech mnie dobię dalszym wywodem, co mam do stracenia – „Tak. Bo było przyjemnie i dla dzieci, i dla dorosłych” – odpowiedziała moja kochana córeczka i, zanim zdążyłam wyjaśnić jej, że poziom przyjemności był co najmniej wątpliwy, a babranie się w piasku z gazowaną wodą nie jest dla mnie szczytem miło spędzonego dnia – oczka zamknęły się i nie było już do tego przemawiać...

I wtedy mnie olśniło, zrozumiałam, gdzie leżał pogrzebany ten nieszczęsny pies naszej muzealnej mordęgi. Otóż: wyjazdy były dla NAS, dla dorosłych. Oczywiście, były opowiadania, zadania, grywalizacja malarstwa (kto znajdzie więcej koni w sali z Kossakiem, czas start), ale to my organizowaliśmy cały czas tak, żeby zobaczyć jak najwięcej – z dziećmi, żeby poczytać – z dziećmi, żeby się ponapawać – z dziećmi. A raczej w towarzystwie dzieci. A ich „miły dzień” miał być nieco mniejszą, infantylną wersją naszego „miłego dnia”. W gazowanym bloku pałacowych ogrodów nasza córka zobaczyła natomiast s w ó j „miły dzień”, wcale nie wykluczający przecież naszego, bo wcześniej były już obrazy, rzeźby, dostojne wnętrza.

© DEKLOFENAK PHOTOGENICA



O, jakże zmieniły się od tego czasu nasze podróże! Jak bardzo poprawił się komfort całej rodziny! Uwaga: podaję przepis. Dzień zwiedzania należy podzielić na trzy części: pierwsza, najważniejsza i wymagająca planowania z pewnym wyprzedzeniem to jedzenie, w miejscu dysponującym toaletą i umywalkami. Druga – czas dla dorosłych (i tu bez litości: muzeum, pałac, wystawa buzdyganów albo nowożytnej sztuki użytkowej, do woli). Bez względu na ewentualne narzekania. Trzecia, koniecznie zapowiedziana i zaplanowana wcześniej – czas dla dzieci w miejscu, w którym można biegać, krzyczeć, zbierać kije i się brudzić. Bez narzekania rodziców, że może już pójdziemy, ile można się bawić kamieniami i że w ogóle nuda....

Kolejność owych części jest dowolna (wbrew pozorom w brudnych spodniach można wejść do muzeum, ważne, żeby piach się nie sypał na podłogę), poza tym, że posiłek powinien odbyć się z oczywistych przyczyn w środku dnia.

Co daje taki podział? Przewidywalność, ważną dla wszystkich podróżników; powstanie wzajemnego zobowiązania do szanowania komfortu tych, dla których dana część jest istotna; brak uczucia przesyty, wreszcie szansę na znalezienie interesujących i po prostu przyjemnych elementów tych części, na które i tak jesteśmy skazani. Jesteśmy bowiem „skazani na siebie” też jako członkowie rodziny i musimy się dogadać dla własnego dobra. Także w podróży.

ARKADIA - KRAINA BEZ SPINY

Arkadia pod Łowiczem to miejsce, gdzie naprawdę można odpocząć

Mieszkańcy centralnej Polski oraz ci wszyscy, którzy będą poruszać się autostradą A2, dotrą do Arkadii szybko i bez problemu – od zjazdu na Łowicz park oddalony jest o 10 minut jazdy samochodem. Niezmotywowani dojadą pociągiem, do stacji Mysłaków, z peronu której widać parkowe drzewa wyłaniające się zza domów.

Zielona Arkadia

Jak przystało na park, który miał być obrazem mitycznej krainy szczęścia i spokoju – można tu przede wszystkim wypocząć. Nie znajdziemy w nim placów zabaw, turystycznych „atrakcji” czy bogatej gastronomii. Na spacerujących czekają za to szerokie alejki obsadzone wiekowymi drzewami, malownicze budynki nawiązujące stylem do starożytnych i średniowiecznych ruin, na środku – niewielkie jezioro, w którym odbija się perła parku – świątynia Diany strzeżona przez dwa lwy.

Można tu spędzić co najmniej godzinę po prostu spacerując, wchodząc na niewielkie wzniesienia, oglądając oryginalne elementy architektoniczne wmurowane w bryły parkowych budowli. Dzieci będą mogły bez przeszkód biegać, jesienią – obrzucać się suchymi kolorowymi liśćmi, latem – zbierać patyki lub ścigać się między obeliskami na tyłach parku. Wygodnie jedzie się też po parkowych alejkach z wózkiem dziecięcym, a utrudzony rodzic znajdzie źródło szczęścia w postaci kawy.

Arkadia jest malownicza, urzekająca, trochę magiczna. Serdecznie rekomenduję, żeby w tym uniesieniu, jakiego doznaje w pierwszej chwili wędrowiec, co najmniej przez pierwsze pół godziny unikać robienia zdjęć. Kuszą piękne widoki, akwedukt odbijający się w wodzie, pogodne buzie dzieci na tle świeżej zieleni albo jesienno-słonecznego słońca. Najważniejsze obiekty w parku jednak można zobaczyć w 20 minut. Pozostanie więc na pewno czas na drugą fotograficzną rundę. Szkoda by było zapamiętać park przez pryzmat ekranu w telefonie. Naprawdę wart jest tego, żeby patrzeć na niego bez żadnego pośrednictwa. I żeby takiego patrzenia uczyć dzieci. Wejście biletowane, zniżki na Kartę Dużej Rodziny. **A.N.J.**



SHUTTERSTOCK.COM

GRY BEZ PRĄDU WSIAŚĆ DO POCIĄGU

Gry planszowe to doskonała rozrywka i świetny sposób na spędzenie wolnego czasu, zarówno w gronie rodzinnym, jak i ze znajomymi. Nowoczesne gry są tak różnorodne, że każdy znajdzie coś dla siebie, a wartością nie do przecenienia jest fakt, że łączą pokolenia. Współczesne gry rozwijają rozmaite umiejętności (dawno przestała to być zabawa w rzut kością i przesuwanie pionków). Uczą planowania, logicznego myślenia, ćwiczą refleks i spostrzegawczość, rozwijają myślenie abstrakcyjne i wyobraźnię, niektóre uczą współpracy, inne rywalizacji. Korzyści płynących ze wspólnych rozgrywek jest wiele, a pula dostępnych na rynku gier z roku na rok powiększa się o kilkaset tytułów. Warto zatem wyróżnić te, które sprawdzą się na rodzinnym stole, będą okazją do spędzenia czasu z dziećmi i pozytywnie wpłyną na ich rozwój.

Nie sposób zacząć inaczej niż od przedstawienia gry, która osiągnęła ogólnoświatowy sukces i od lat znajduje się na liście bestsellerów. Wsiąść do pociągu: Europa (wyd. Days of Wonder, Rebel) to familijna gra planszowa, która zabierze od 2 do 5 graczy (od 8 roku życia) w podróż po europejskich miastach. Uczestnicy będą realizować połączenia kolejowe, budować tunele i dworce oraz korzystać z przepraw promowych. Na planszy pomiędzy miastami poprowadzone zostały kolorowe linie kolejowe o różnej długości. Aby połączyć ze sobą poszczególne miasta, gracze będą dobierać karty z kolorowymi wagonami, tworząc w ten sposób zestawy odpowiadające określonym fragmentom tras. Wybudowane odcinki będą zaznaczać na mapie plastikowymi figurkami wagonów. Każdy z graczy walczy o uzyskanie jak największej liczby punktów poprzez budowanie połączeń między miastami, realizację celów z kart biletów oraz stworzenie najdłuższej trasy – Europejskiego Ekspresu. Trzeba



być jednak ostrożnym i rozsądnie planować ruchy, gdyż niezrealizowane bilety z końcem gry zamieniają się w punkty ujemne.

Gra zawiera dużą mapę Europy, która przedstawia granice państw sprzed I wojny światowej z zachowaniem ówczesnych nazw miast. Znajdziemy więc na niej na przykład Danzig zamiast Gdańska, co może nie wszystkim przypaść do gustu. Z drugiej strony jest to dobry punkt wyjścia do rozmowy na temat historii Polski...

Warto zaznaczyć, że obecnie na rynku dostępna jest cała seria gier Wsiąść do pociągu, obejmująca zarówno samodzielne tytuły, jak i wiele dodatków

zawierających nowe mapy i innowacje mechaniczne. W pierwszej grupie warto wymienić edycję Dokoła świata, w której oprócz linii kolejowych tworzy się także szlaki wodne, albo Niemcy z nową mechaniką zbierania pasażerów. Dla mniejszej liczby graczy dobrze sprawdzi się edycja Kraje Północy, a dla graczy od 6 roku życia uproszczona wersja Pierwsza podróż. Z dodatków (wymagających elementów z którejś z wersji podstawowych) na szczególną uwagę zasługuje mapa Polski. Autor, Alan R. Moon, regularnie dostar-

cza nowych map, co pozwala podróżować w zasadzie po całym świecie.

Niewątpliwie Wsiąść do pociągu przyciąga prostotą zasad i niezwykle ładnym wykonaniem, z którego znane jest wydawnictwo Days of Wonder. Układanie na planszy kolorowych plastikowych wagoników samo w sobie jest przyjemne, a połączone z myśleniem strategicznym staje się rozrywką, do której chce się wracać.

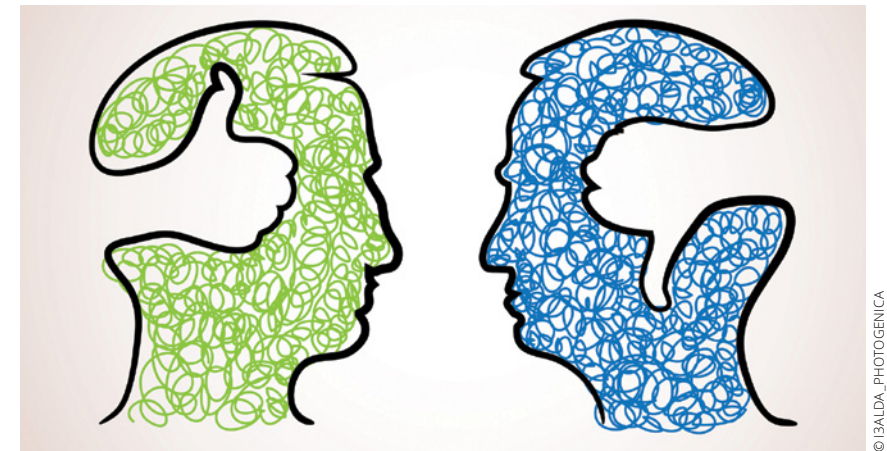
ILE WYCHOWANIA CZY JAKIE WYCHOWANIE?

„Bez wątpienia wychowanie jest dziś znacznie trudniejsze niż kiedyś” – pod tą myślą podpisałby się chyba każdy z nas. Obserwując bardzo dynamiczny rynek propozycji wychowawczych: metod, grup wsparcia, kursów, projektów, publikacji – oczekujemy efektów na miarę zaangażowania setek ludzi w edukację i wychowanie młodego pokolenia. Niestety, wielość i różnorodność propozycji wychowawczych w zasadzie nie owocuje tym, co potocznie określa się jako „dobre wychowanie”. Stale rośnie liczba dzieci nieradzących sobie z trudnościami, a czas pandemii jeszcze bardziej wystrzył ich problemy.

W takiej sytuacji kształtowanie psychiki i charakteru dziecka jest bardzo trudne, a później zachęcanie go do samodzielnej pracy nad sobą rodzi duży opór.

Młodzież chroni się za sloganem, że ich charakter, ich życie – to ich prywatna sprawa. Ale czy naprawdę? Czy w imię indywidualnych doznań, emocji i przekonań można odrzucić obiektywne prawa, normy moralne, prawne i obyczajowe, tradycje i społeczne więzi?

Czy współczesna „Julka”, uznając za naturalne, spontaniczne i odważne postawy i zachowania, które przez setki lat uzna-



© BALDA, PHOTOGENICA

wane były za naganne – jest naprawdę szczęśliwa?

Czy wykluczenie z języka młodych ludzi słów „dobro” i „zło” daje im większą przestrzeń wolności?

Gdyby tak naprawdę było, młodzi nie byłiby tak sfrustrowani, psychologowie – zajęci, a dziecięce oddziały psychiatryczne – przepełnione.

To rzeczywistość ostatecznie sprawdza teorie. Więc jeśli te, które przyjmują, że dzieci są z natury dobre i wymagają jedynie wspierania i akceptującego towarzyszenia, okazują się w praktyce zawodne, trzeba spytać – dlaczego?

Może właśnie dlatego, że współczesna pedagogika zakłada niewłaściwą wizję człowieka? Może jednak przychodzimy na świat niedoskonalni, a porzucenie wychowania czyni dziecko bezradnym wobec

własnych lęków i emocji?

Pedagogika, której Europa zawdzięcza swój postępek i kulturę, została dawno odrzucona. Zarzucono jej staroświeckość i nieprzystawanie do realiów współczesnego świata. Przyszedł jednak czas, by obejrzeć się za siebie i spojrzeć uważnie na to, co w wychowaniu klasycznym jest ponadczasowego i zawsze aktualnego. A jest to genialna intuicja, że człowiek potrzebuje formacji, kształcenia, pracy nad sobą, nad swym charakterem: rozumem, wolą, a zwłaszcza uczuciami i pragnieniami. „Kto nie jest panem swego losu, zostaje jego sługą”...

Świat potrzebuje ludzi mądrych, sprawiedliwych, silnych i opanowanych. I zawsze byli wielcy wychowawcy, którzy pokazywali, jak sprostać niełatwemu zadaniu formowania CZŁOWIEKA. W kolejnych numerach naszego pisma przybliżymy ich postacie i twórczość.

WYCHOWUJMY!

Dwumiesięcznik poświęcony wyzwaniom współczesnego wychowania

Wydawca: Ośrodek Rozwoju Edukacji

Redaguje zespół: Radosław Brzózka, Bogna Białecka, Artur Górecki, Izabela Jurek, Patrycja Przybysławska, Marta Strugała, Anna Zalewska
Skład: Dima Słupczyński

Druk: Kolumb

Adres redakcji i zapisy na bezpłatną prenumeratę: www.wychowujmy.pl

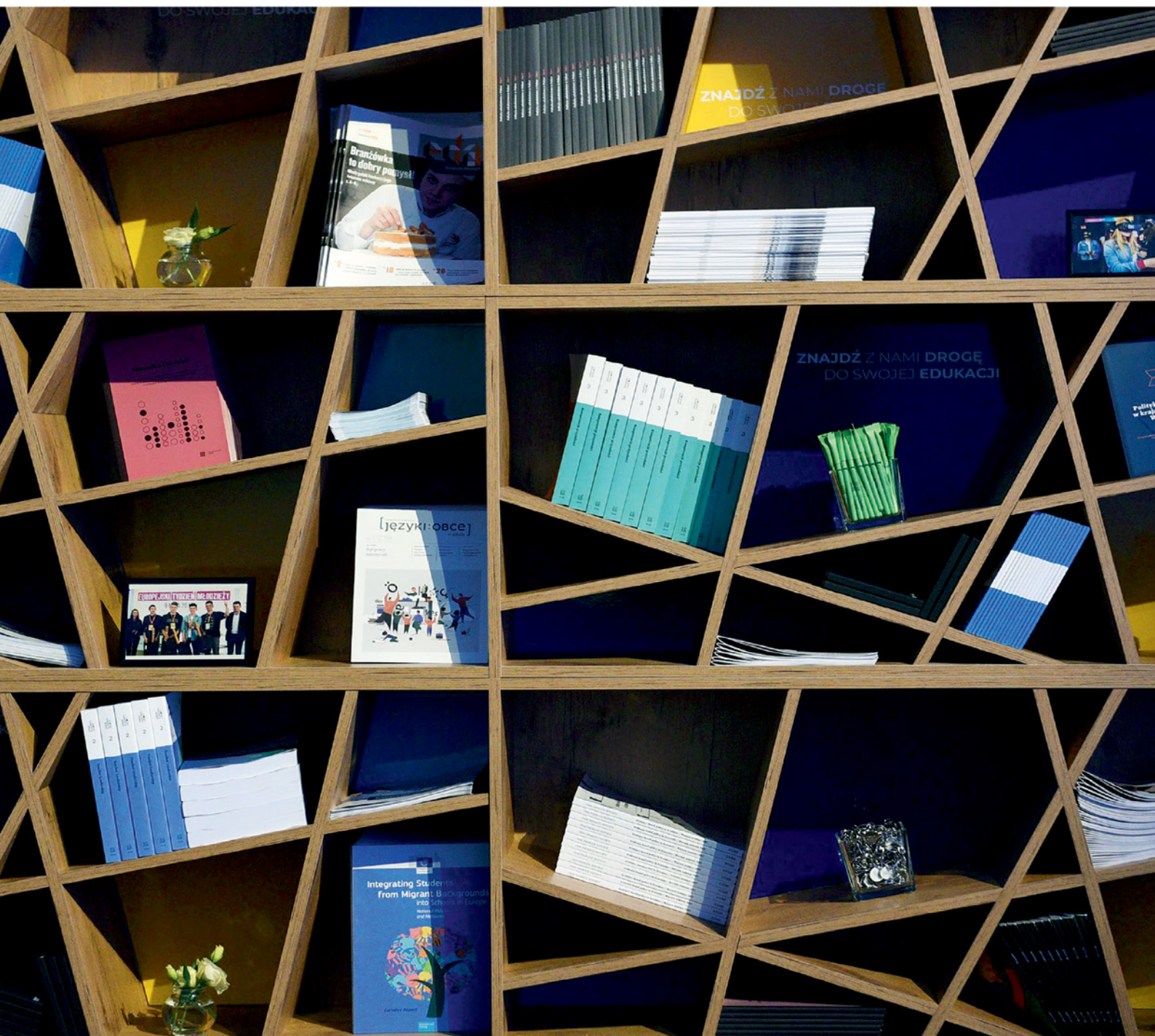
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do redakcji i skrótów nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.



Wydawnictwo
FRSE

NOWE ŹRÓDŁO WIEDZY O POLSKIEJ EDUKACJI

MONOGRAFIE NAUKOWE – PUBLIKACJE BADAWCZE – RAPORTY TEMATYCZNE – KWARTALNIKI



Zapraszamy do czytania i pobierania: czytelnia.frse.org.pl