

# PROSTE HISTORIE, CZYLI ZESCREENOWANY ☺ PORADNIK W ILUSTRACJACH - DLA KAŻDEGO!

**ZDALNE NAUCZANIE**

**PRZED LEKCJAMI**

- POŚCIEL ŁÓŻKO
- PRZECZESZ GRZYWE
- OGARNIJ PRZESTRZEŃ (CZOKIĄZ TROCHĘ :)

**W TRAKCIE LEKCJI**

- PIJ WODĘ
- LUZUJ KARK & RAMIENIA

**W PRZERWACH MIĘDZY LEKCJAMI**

- ODSTAW EKRANY
- KUSZ CAŁE CIAŁKO
- WYPUŚĆ OKO DALEKO NA ZIELONE
- PODDYCHAJ GŁĘBOKO
- DAJ PRZYTYLUSIA

KYS. MYŚLORYSI

**WULKANY**

ile dajesz sobie czasu na naukę? 45 minut

*zobacz co jest kaważki zlink w komentarzu*

Czego chcesz się nauczyć, na jakie pytania szukasz odpowiedzi?	jak powstają wulkany
Z jakich metod skorzystasz?	notatka graficzna
Z jakich materiałów skorzystasz?	wzrosty podrywaka film You Tube
Z czego skorzystasz, żeby śledzić postępy?	quiz internetowy
Z czego skorzystasz, aby identyfikować braki?	sam przegoluje test wiedzy
Jak zaprezentujesz to, czego się nauczyłeś?	omówiś notatkę z bratem
W jako sposób będziesz utrwalał wiedzę?	zrobisz linki
Jak będziesz sprawdzał nowe umiejętności?	napiesz słowot rozprawy videoblog
Co powinieneś zmienić w tym planie na kolejną sesję nauki?	dogłębiesz się do facebooka grupy pasjonatów wulkanów

www.umyslnie.pl

## LĘKI ROZWOJOWE

czyli czego boją się dzieci?

WIEK

**1 ROK ŻYCIA**

- strach przed obcymi ludźmi
- strach przed hałasami o głośnymi dźwiękami
- strach przed rozstaniem z opiekunem

**2 - 4 ROK ŻYCIA**

- strach przed ciemnością
- strach przed zwierzętami: psami, kotami.
- strach przed robakami
- strach przed obcymi ludźmi

**4 - 6 ROK ŻYCIA**

- strach przed duchami i potworami
- strach przed grzmotami i błyskawicami
- strach przed wiatrem

**7 - 8 ROK ŻYCIA**

- powtórny strach przed rozstaniem
- pojawiają się fobie
- strach przed szkołą

**8 - 10 ROK ŻYCIA**

- pojawiają się strachy społeczne
- obawa przed odrzuceniem rówieśniczym

źródło:  
Anna Kańczurczewska  
"Tomcio rozwiązuje problemy. Trudne emocje"

www.portalmalucha.pl

**MÓWIĘ NIE, NIE DLATEGO, ŻE CIĘ, NIE KOCHAM, ALE WŁAŚNIE DLATEGO, ŻE KOCHAM CIĘ TAK BARDZO.**

**NIE** -pokazuje i uczy dbania o granice swoje oraz innych

**NIE** -dba o rozwój emocjonalno-społeczny

**NIE** -zapewnia bezpieczeństwo

**NIE** -uczy wyrażać swoje potrzeby

## Co potrafi roczne dziecko?



## Co potrafi trzylatek?

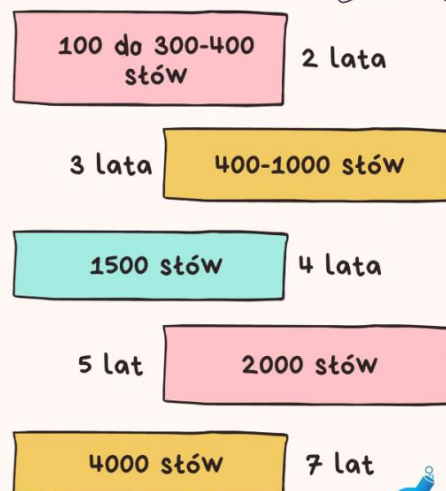


Wypowiada samogłoski [a, o, u, e, y, i] i spółgłoski [p, b, m, t, l, j, k, g, h, f, w, t, d, n, Ń, ś, ź, ć, dź]

## Pomóż dziecku dojść na sam szczyt rozwoju mowy!



## ZASÓB SŁÓW W POSZCZEGÓLNYCH LATACH ŻYCIA DZIECKA



## Jak (nie) reagować na emocje dziecka?

### Komunikaty lekceważące:

Nie ma powodów, abys płakał. Nic się nie stało. Uśmiechnij się. Po co cała ta awera? Nie przesadzaj!

### Komunikaty karzące:

Natychmiast przestań płakać! Nie będę z tobą rozmawiać dopóki się nie uspokoisz!

**STOP**

#### Jaki przekaz otrzymuje dziecko?:

- twoje emocje nie są ważne
- pewne emocje są złe i trzeba się ich szybko pozbyć
- dziecko uczy się wyperać pewne swoje emocje zamiast nauczyć się z nimi radzić
- czuje się zlekceważone, niezrozumiałe, nieważne, że 'coś jest z nim nie tak',

#### Jaki przekaz otrzymuje dziecko?:

- pewne emocje są nie tylko złe, ale i niebezpieczne
- jestem kochany tylko wtedy, gdy spełniam oczekiwania
- dziecko uczy się, że musi być zawsze silne, nie może liczyć na najbliższych w trudnych momentach
- czuje się krytykowane, warunkowo kochane, karane za swoje emocje

### Komunikaty rozwijające inteligencję emocjonalną:



Widzę, że jest teraz w tobie dużo złości/smutku. To naturalne, że tak się czujesz, też bym się tak czuł na twoim miejscu. Nie podoba mi się jednak, że uderzyłeś kolegę. Zastanówmy się wspólnie, co możemy zrobić następnym razem w takiej sytuacji.

@dukowisko.

## JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ

# SAMOAKCEPTACJI

### U DZIECI



**DBAJ O SWOJE GRANICE I AKCEPTUJ GRANICE DZIECKA.**

"Potrzebuję chwili dla siebie kochanie. Ty liczysz do 30, a ja w tym czasie idę wypić herbatę".

**DOCENIAJ POMYSŁY, STARANIA DZIECKA.**

"Ale to był dobry pomysł, aby użyć kubeczka jako wazonika! Zobacz, jak ładnie wygląda w nim kwiatek! Jak wpadłeś na ten pomysł? WOW!".

**WSPIERAJ SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA.**

"Spróbuj sam! Wiem, że potrafisz. Będę tu cały czas, gdybyś mnie potrzebował".

**STAWIAJ WYMAGANIA DOPASOWANE DO MOŻLIWOŚCI I WIEKU DZIECKA.**

Każde dziecko ma swój indywidualny plan rozwoju. Poznaj go, jak najlepiej potrafisz, stwarzaj szanse na samodzielność, dostrzegaj postępy, wzmacniaj i zachęcaj!

FB.PSYCHOLOGIA&MOTYWACJA

## JAK ROZWIJAĆ Odporność psychiczną DZIECKA

**ZACHĘCAJ**  
Zachęcaj zamiast oceniać.

**DOCENIAJ**  
Dostrzegaj wysiłek, nie tylko efekt działania.

**SPĘDZAJ CZAS**  
Bądź obecny w świecie swojego dziecka.

**SAMODZIELNOŚĆ**  
Wspieraj wyznaczanie samodzielnych celów dziecka. Zachęcaj do samodzielności.



**BUDUJ RELACJE**  
Dbaj o relacje. Rozmawiaj i słuchaj.

**WSPIERAJ**  
Wspieraj w sytuacjach stresowych.

**BĄDŹ OBECNY**

**UCZ EMOCJI**  
Daj przestrzeń na wyrażanie emocji. Pokaż- Naucz, jak sobie z nimi radzić.

**STWARZAJ MOŻLIWOŚCI**  
Nie bój się porażek. Postawa nadmiernie chroniąca nie stwarza możliwości na doświadczenie pełni sukcesu i nauki z niepowodzenia.

PSYCHOLOGIA&MOTYWACJA

## JAK WSPIERAĆ DZIECKO w doświadczaniu ZŁOŚCI

fb.psychologiainmotywacja

### ZAAKCEPTUJ MOJE EMOCJE

Nie przekonuj mnie, że to nic... Że nie mam powodów do złości, czy że nie wypada się złościć. Złość to ważna emocja.

### NIE TŁUMACZ MI W ZŁOŚCI

Nie mogę cię usłyszeć. Tyle czuje tego naraz. Proszę, poczekaj z naszą rozmową. Nie krzycz, nie tłumacz, nie każ, nie groź. Bądź cierpliwa.

### POMÓŻ MI NAZWAĆ, TO CO CZUJĘ

Nie wiem, co czuje. Lecą łzy, mam ochotę krzyczeć i mówię takie brzydkie rzeczy...

### ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie krzycz ze mną. Tyle się dzieje. Nie słyszę tego co mówisz. Zrób coś, aby mi pomóc. Zachowaj swój spokój.



## Co Można komuś dać, a to nic nie kosztuje



“DZIECI NIE POTRZEBUJĄ  
DOSKONAŁYCH RODZICÓW, ALE  
AUTENTYCZNYCH LUDZI Z KRWI I KOŚCI,  
KTÓRZY MOŻE NIE WIEDZĄ WSZYSTKIEGO,  
ALE SĄ ZA TO STAŁE **GOTOWI**,  
ŻEBY SIĘ **ROZWIJAĆ**”.

JESPER JUUL

[www.dziecieciapsychologia.pl](http://www.dziecieciapsychologia.pl)



Dzieci nie mówią:  
"Miałem ciężki dzień dzisiaj, czy mogę o tym  
z Tobą porozmawiać?".  
One w takich chwilach mówią:  
"Pobawisz się, ze mną?"

*Lawrence Cohen*



## NIEGRZECZNE DZIECI NIE ISTNIEJĄ!

ALE...  
BYWAJĄ DZIECI:

- smutne
- samotne
- zmęczone
- zawstyżone
- złąknione
- głodne
- zdenerwowane
- niespokojne
- zawiedzione
- przestraszone

