



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM SZKOLENIOWY DLA RODZICÓW



© 2023. This work is licensed under a [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Witamy w EDUCOV

Programie Szkoleniowym dla Rodziców

WEBSITE:
[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

SOCIAL MEDIA:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Spis treści

01

WPROWADZENIE

02

ROZDZIAŁ 01

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

03

ROZDZIAŁ 02

UMIEJĘTNOŚCI
PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 1

04

ROZDZIAŁ 03

UMIEJĘTNOŚCI
PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 2

05

ROZDZIAŁ 04

ZARZĄDZANIE CZASEM

06

ROZDZIAŁ 05

ZARZĄDZANIE STRESEM

07

ROZDZIAŁ 06

KOMUNIKACJA

08

PARTNERZY





WPROWADZENIE

W dzisiejszych czasach jesteśmy zasypywani wieloma komunikatami dotyczącymi tego jak być rodzicem „we właściwy sposób”. Łatwo jest przyjmować rady od mediów, krewnych i innych rodziców. Łatwo jest się pogubić i zacząć martwić się, czy robimy wszystko co należy dla dobra naszych dla dzieci. Równocześnie, jednak, nikt nie uczy jak być rodzicem, podczas gdy świat toczy się coraz szybciej. Nasze role życiowe zmieniają się szybciej i bardziej. I wtedy pojawia się pytanie.

„Za co jestem odpowiedzialny jako rodzic?”.

Oczywiście, rodzice odgrywają główną rolę w życiu swoich dzieci. To oni są filarami wsparcia, przewodnictwa i miłości. Rodzina jest tam, gdzie zaczyna się życie, a miłość nigdy się nie kończy. Bez względu na to, ile lat ma dziecko, nie ma nic bardziej pocieszającego i kojącego niż ramiona i słowa ich rodzica.



Rola rodziców w edukacji obejmuje coś więcej niż tylko bezpieczne dowieszenie dzieci do i ze szkoły / przystanku autobusowego. Różne badania pokazują, że „najtrafniejszymi wyznacznikami osiągnięć uczniów w szkole nie są dochody rodziny, czy status społeczny, ale stopień, w jakim rodzina angażuje się w edukację dziecka w szkole”. Nie ulega wątpliwości, że rodzice, którzy aktywnie wspierają naukę swoich dzieci, dają swoim pociechom najlepszą szansę na sukces edukacyjny.

Pandemia COVID-19 uwydatniła znaczenie wsparcia rodzicielskiego, ponieważ rodzice musieli włączyć się w proces nauczania oraz uczenia się na pierwszej linii frontu. Brak wykształcenia rodziców oraz ich zdolności do zapewnienia wsparcia w odrabianiu lekcji mogą mieć zasadniczy wpływ na wyniki w nauce ich dzieci, zwłaszcza podczas zamknięcia szkół.

Projekt EduCOV jest próbą wypełnienia luki pomiędzy niedociągnięciami rodziców a potrzebami dzieci. Program szkoleniowy dla rodziców EduCOV został opracowany, aby wspierać rodziców w czasach kryzysu. Dzięki temu szkoleniu chcemy promować pozytywne zaangażowanie rodziców w edukację ich dzieci i pomóc tym rodzicom, którzy mogą mieć problemy z nauką na odległość.

Rodzicielstwo to jedno z najtrudniejszych zadań, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć, a jednocześnie jedno z najbardziej satysfakcjonujących powołań w życiu. Poniższe wskazówki i porady mogą być pomocne w realizacji tej misji.



01

ROZDZIAŁ I

UMIEJĘTNOŚCI
CYFROWE

OPRACOWANIE: JUMPIN HUB, PORTUGALIA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Umiejętności cyfrowe: zdolność do wyszukiwania, oceny, korzystania, udostępniania i tworzenia treści przy użyciu urządzeń cyfrowych, takich jak komputery i smartfony.

IT: Technologia Informacyjna (IT)

Edukacja online: metoda edukacji, dzięki której uczniowie uczą się w całkowicie wirtualnym środowisku. Nauka online odnosi się do nauki przez Internet.

Kształcenie na odległość: metoda nauki, w której nauczyciele oraz studenci nie spotykają się w klasie, ale korzystają z Internetu, poczty elektronicznej, itp.

Edukacja hybrydowa: model edukacyjny, w którym uczniowie spędzają co najmniej połowę czasu na nauce online, a resztę czasu na nauce w klasach fizycznych.

Google Classroom: darmowa platforma "blended learning" opracowana przez Google dla instytucji edukacyjnych, której celem jest uproszczenie tworzenia, dystrybucji i oceniania zadań.

WPROWADZENIE I KONTEKST TEORETYCZNY

„Umiejętności cyfrowe obejmują krytyczne i bezpieczne korzystanie z technologii informacyjnych do pracy, rozrywki i komunikacji.

Obejmują one umiejętności, wiedzę, postawy i strategie korzystania z mediów cyfrowych oraz technologii informacyjnych i komunikacyjnych.

Umiejętności cyfrowe obejmują umiejętność korzystania z komputerów w celu wyszukiwania, oceny, przechowywania, tworzenia, prezentowania i wymiany informacji oraz komunikowania się, a także uczestniczenia w sieciach współpracy za pośrednictwem Internetu."

(Parlament Europejski i Rada, 2006).

Umiejętności cyfrowe są uważane za jedną z ośmiu umiejętności kluczowych, które są wymagane w procesie uczenia się przez całe życie.

Zdobycie umiejętności cyfrowych wymaga wiedzy i umiejętności w pięciu głównych dziedzinach:

- **Informacja, alfabetyczny spis informacji oraz przetwarzanie danych:** identyfikowanie, lokalizowanie, odzyskiwanie, przechowywanie, organizowanie i analizowanie informacji cyfrowych oraz ocena ich przydatności i przeznaczenia.
- **Komunikacja i współpraca:** komunikowanie się w środowisku cyfrowym, dzielenie się zasobami online, nawiązywanie kontaktów i współpraca z innymi osobami przy użyciu narzędzi cyfrowych, interakcja i uczestnictwo w społecznościach i sieciach oraz świadomość międzykulturowa.



- **Tworzenie treści cyfrowych:** tworzenie i edytowanie nowych treści (tekstów, obrazów, filmów itp.), integrowanie wiedzy i przerabianie poprzednich treści, tworzenie dzieł artystycznych, treści multimedialnych i programowanie informatyczne, umiejętność stosowania odpowiednich praw.
- **Bezpieczeństwo:** ochrona osobista, ochrona danych i tożsamości cyfrowej, bezpieczeństwo, bezpieczne i zrównoważone użytkowanie.
- **Rozwiązywanie problemów:** określanie potrzeb i zasobów cyfrowych, podejmowanie decyzji w celu wyboru najlepszych narzędzi cyfrowych w zależności od sytuacji lub celu, rozwiązywanie problemów koncepcyjnych i technicznych za pomocą środków cyfrowych, twórcze wykorzystanie technologii, aktualizacja umiejętności własnych i innych osób.

Jak istotne są umiejętności cyfrowe w procesie uczenia się w trakcie trwania COVID-19?

Chociaż dyskusja na temat znaczenia wykorzystania technologii cyfrowych w edukacji nie jest nowa, przede wszystkim dlatego, że jej znaczenie dla rozwoju umiejętności miękkich i przygotowania uczniów do aktualnych potrzeb społeczeństwa jest już powszechnie uznawane, pandemia COVID-19 pokazała znaczenie edukacji cyfrowej. Problem ten pogłębił się w związku z całkowitym zamknięciem szkół, które według UNESCO (n.d.), do kwietnia 2020 r. obejmie ponad 90 % uczniów na całym świecie.



W tym czasie technologie cyfrowe zastąpiły coś, co do tej pory uważano za niezastąpione: nauczanie bezpośrednio. Ze względu na zamknięcie szkół, komputery i smartfony zastąpiły klasę.

Znacząco wzrosło wykorzystanie platform wideokonferencyjnych, co doprowadziło do ogólnoswiatowych eksperymentów z technologiami edukacyjnymi na niespotykaną dotychczas skalę. Obecna sytuacja przyspieszyła tendencję do korzystania z e-Learningu, którą już obserwujemy od paru lat.

Główne korzyści płynące z wprowadzenia e-Learningu w edukacji to:

- Wszechstronność i elastyczność, ponieważ uczniowie mogą dostosować model uczenia się do wszystkich potrzeb edukacyjnych;
- Zwiększona możliwość zapamiętywania nowych informacji;
- Większy stopień opanowania wszystkich przedmiotów;
- Nieograniczony dostęp do treści przez cały czas;
- Bezpłatny dostęp do alternatywnych źródeł informacji za pośrednictwem forów, samouczków lub bibliotek internetowych.

Jakie są najczęstsze trudności, z jakimi borykają się rodzice w zakresie umiejętności cyfrowych?

W trakcie trwania pandemii Covid-19 umiejętności cyfrowe zyskały kluczową rolę w procesie uczenia się. Z uwagi na to, iż wiele dzieci pozostaje w domu i uczestniczy w kursach online, mogą one korzystać z narzędzi oraz platform cyfrowych, aby pozostawać w kontakcie z kolegami z klasy oraz nauczycielami i kontynuować naukę. W związku z tym, aby wspierać swoje dzieci w uczeniu się przez Internet rodzice muszą wykazać się umiejętnościami cyfrowymi. W ten sposób mogą pomóc swoim dzieciom w rozwiązywaniu ewentualnych problemów, wskazując im właściwe rozwiązania za pomocą narzędzi cyfrowych.

Rodzice, którzy nie są pewni swoich umiejętności cyfrowych, mogą napotykać na trudności pomagając swoim dzieciom w pracy w szkole. Mogą też czuć się przytłoczeni ilością technologii, z której dzieci korzystają. Widok ich pociech spędzających godziny w sieci może być przerażający, dlatego często starają się ograniczyć ilość czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem. Jednak narzędzia i zasoby cyfrowe mogą być korzystne dla wspierania nauki w domu. Na przykład, cyfrowe odznaki mogą ułatwić rodzicom i nauczycielom śledzenie tego, czego ich dzieci uczą się w szkole, a narzędzia cyfrowe, takie jak cyfrowe planery, mogą pomóc rodzicom w lepszej organizacji nauki ich pociech.



Ponadto najczęstsze problemy, z jakimi borykają się rodzice w zakresie umiejętności cyfrowych, to:

- Korzystanie z Internetu;
- Korzystanie z komputera;
- Korzystanie z innych urządzeń cyfrowych (kamery, mikrofony, tablety);
- Korzystanie z narzędzi i aplikacji cyfrowych (Zoom, Teams, Skype);
- Ochrona dzieci w Internecie;
- Kontrolowanie czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem.



W jaki sposób lepsze umiejętności cyfrowe rodziców mogą pomóc dzieciom w szkole online?

Niespotykana wcześniej na taką skalę pandemia zmusiła cały system edukacyjny do szybkiego dostosowania się do nowych wymagań i potrzeb. Ze względu na konieczność zamknięcia szkół na całym świecie, musiały się pojawić technologie cyfrowe i zastąpić edukację bezpośrednią, którą zawsze uważano za coś oczywistego. Platformy wideokonferencyjne zyskały ogromne znaczenie jako najlepsze narzędzie do edukacji online, pozwalające „odtworzyć” środowisko klasowe w cyfrowym świecie.

Dlatego też przyjęcie nowych metodologii i strategii e-learningu wymagało od nauczycieli, uczniów i rodziców wszechstronności i elastyczności, aby nadążyć za regularnymi programami edukacyjnymi podczas pandemii.

Mając to na uwadze, umiejętności cyfrowe w edukacji są bardziej niż kiedykolwiek potrzebne, nie tylko z punktu widzenia nauczycieli i uczniów jako bezpośrednich użytkowników, ale także z punktu widzenia rodziców, ponieważ to oni w dużej mierze wspierają swoje dzieci w procesie nauczania zdalnego.

Ponieważ technologie cyfrowe nie dotyczą umiejętności, których należy się nauczyć, ani zadań do wykonania, umiejętności cyfrowe są niezbędne, aby rodzice mogli wspierać swoje dzieci w nauce online. Dzięki narzędziom i platformom cyfrowym uczniowie mogą pozostać w kontakcie z kolegami z klasy i nauczycielami oraz kontynuować naukę samodzielnie w domu. Umiejętności cyfrowe mają kluczowe znaczenie, ponieważ technologia cyfrowa stała się integralną częścią życia dzieci.

Podsumowanie

W celu zmaksymalizowania umiejętności cyfrowych w domu, zaleca się przestrzegania poniżej wymienionych wskazówek:

1. Należy znaleźć zasoby cyfrowe dla dzieci, jeśli rodzice chcą wprowadzić swoje pociechy w krąg technologii cyfrowej. Na przykład, na stronie internetowej **Futurelab** znajduje się świetna sekcja planerów cyfrowych, którą rodzice mogą w tym celu wykorzystać.
2. Należy zawsze sprawdzić, jakie zasoby cyfrowe są dostępne za darmo, aby można było je pobrać, a jednocześnie dzieci nie miały dostępu do sklepów internetowych. Na przykład, na stronie BBC znajduje się sekcja, w której rodzice mogą dowiedzieć się o bezpieczeństwie cyfrowym przeglądając filmy na temat cyberprzemocy oraz slangu cyfrowego.
3. Należy zaangażować dzieci w działania cyfrowe, grając razem z nimi w gry, takie jak **Minecraft**. W ten sposób rodzice zyskują wiedzę, czego ich dzieci poszukują w sieci i kontrolują czas na spędzony przed komputerem lub tabletem.

Poniżej przedstawiamy listę aplikacji edukacyjnych, platform i zasobów, które pomogą rodzicom, nauczycielom, szkołom i administratorom szkolnym ułatwić naukę uczniom oraz zapewnić właściwą opiekę oraz komunikację podczas okresów zamknięcia szkoły. Większość z tych rozwiązań jest darmowa, przy czym wiele z nich jest dostępnych w różnych językach.

Rodzice, którzy nie są pewni swoich umiejętności cyfrowych, mogą doświadczać trudności pomagając swoim dzieciom w nauce. Umiejętności cyfrowe, których rodzice potrzebują, aby wspierać swoje dzieci w nauce online, zależą od narzędzi cyfrowych. Uczniowie mogą używać różnych platform cyfrowych do różnych celów, ale wiele z nich wymaga tych samych narzędzi i umiejętności. Na przykład rodzice, którzy korzystają z wideokonferencji ze swoimi dziećmi (np. Zoom), zechcą korzystać z zasobów cyfrowych pomocnych w nauce. Oznacza to, że rodzice powinni wiedzieć, w jaki sposób narzędzia cyfrowe mogą skutecznie wspierać naukę i czym narzędzia cyfrowe różnią się od innych umiejętności cyfrowych.

Istnieje wiele sposobów, dzięki którym lepsze umiejętności cyfrowe rodziców mogą pomóc dzieciom w zajęciach online. Niektóre z tych sposobów to:

- Rodzice mogą pomóc dzieciom w wyszukiwaniu informacji do ich projektów, korzystając z Internetu i wyszukiwarek.
- Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom edytować i tworzyć treści cyfrowe za pomocą Microsoft Word, PowerPoint, Publisher, a nawet platform internetowych, takich jak Google Docs.
- Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom tworzyć treści cyfrowe za pomocą narzędzi cyfrowych do edycji filmów i zdjęć.
- Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w zbieraniu danych do projektów cyfrowych, tworząc przy pomocy zasobów internetowych cyfrowe książki kolekcjonerskie, kolaże lub książki cyfrowe .



- Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom w bezpiecznym udostępnianiu treści cyfrowych w Internecie.

Niemniej jednak rodzice, którzy nie są jeszcze pewni swoich umiejętności cyfrowych, powinni poszukać sposobów, aby nauczyć się ich online. Platformy cyfrowe mogą okazać się bardzo pomocne. Cyfrowy świat jest pełen tego typu szkoleń, które rodzice mogą wykorzystać do podnoszenia swoich umiejętności cyfrowych. Istnieją również platformy, które gromadzą zasoby cyfrowe do różnych celów, takich jak planowanie cyfrowe lub cyfrowe identyfikatory. Na przykład Rada Europy udostępnia nowy cyfrowy przewodnik dla rodziców – internetowy przewodnik, który pomoże rodzicom odkryć przydatne narzędzia i zasoby cyfrowe, a także wskazówki dotyczące korzystania z narzędzi oraz umiejętności cyfrowych.

Ponadto, aby promować i konkretnie wspierać pozytywne podejścia do rodzicielstwa cyfrowego, Rada Europy opublikowała nowe narzędzie doradcze „Rodzicielstwo w erze cyfrowej” zawierające „pozytywne strategie rodzicielskie dla różnych scenariuszy”. Na tej samej platformie można znaleźć „Podręcznik umiejętności cyfrowych”, który dostarcza cennych informacji i wiedzy na temat umiejętności cyfrowych dla rodziców, jednocześnie skupiając się na zrównoważonym podejściu wspierającym równe szanse dzieci w dostępie do technologii cyfrowych i ich ochronę przed skrzywdzeniem.



Jak rodzice mogą kontrolować czas spędzany przez dzieci przed ekranem oraz monitorować ich aktywność w sieci?

Dzieci nie powinny spędzać zbyt wiele czasu przed ekranami komputerów. Rodzice mogą znaleźć platformy cyfrowe, które pomogą im kontrolować aktywność cyfrową dzieci. Wspomniane platformy informują rodziców, ile czasu dziecko spędza w sieci, a w rezultacie mogą oni ustalić limity czasu na funkcjonowanie dziecka w tym obszarze. Takie działanie umożliwia rodzicom monitorowanie aktywności dzieci w Internecie.

Istnieje kilka sposobów, w jaki rodzice mogą korzystać z platform cyfrowych do monitorowania i kontrolowania czasu, jaki ich dzieci spędzają na urządzeniach cyfrowych. Na przykład platformy cyfrowe, takie jak aplikacja “FamiSafe”, są dobrym narzędziem umożliwiającym rodzicom monitorowanie i kontrolowanie aktywności swoich dzieci w Internecie.

Rodzice mogą również monitorować i kontrolować aktywność cyfrową swoich dzieci w trybie offline, korzystając z platform cyfrowych. Mogą oni sprawdzić, jakie treści ich dziecko ogląda lub udostępnia w mediach społecznościowych.

Założmy, że rodzice chcą w pełni kontrolować cyfrową aktywność swoich dzieci. W takim przypadku mogą wyświetlać treści cyfrowe zapisane przez dzieci na urządzeniach cyfrowych, takich jak komputery lub smartfony (np. zdjęcia, pliki, filmy i aplikacje). Jeśli rodzice stracą urządzenie cyfrowe, mogą również uzyskać zdalny dostęp do cyfrowych treści online.



Zasoby zapewniające wsparcie psychospołeczne

- [Wytyczne Stałego Komitetu Międzyagencyjnego dotyczące ochrony i poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego ludzi w sytuacji zagrożenia.](#)
- [Wytyczne WHO dotyczące zdrowia psychicznego i psychospołecznego podczas epidemii COVID-19.](#)
- Wskazówki UNICEF dotyczące tego, [jak nauczyciele powinni rozmawiać z dziećmi o COVID-19.](#)
- Wskazówki UNICEF dotyczące tego, [jak rodzice i opiekunowie mogą rozmawiać z dziećmi o COVID-19.](#)

Cyfrowe systemy zarządzania edukacją

- [CenturyTech](#) – Indywidualne ścieżki edukacyjne z mikro-lekcjami w celu uzupełnienia braków w wiedzy, stawiania przed studentami wyzwań i promowania pamięci długotrwałej.
- [ClassDojo](#) – Łączy nauczycieli z uczniami i rodzicami w celu budowania społeczności klasowych.
- [Edmodo](#) – Narzędzia i zasoby do zarządzania klasami i zdalnego angażowania studentów, oferuje szeroką gamę języków.
- [Edraak](#) – Edukacja online w zakresie języka arabskiego z zasobami dla uczniów i nauczycieli.



- [EkStep](#) – Otwarta platforma edukacyjna z zasobami edukacyjnymi wspierającymi umiejętność czytania i liczenia.
- [Google Classroom](#) – Pomaga klasom łączyć się zdalnie, komunikować się i organizować pracę.
- [Moodle](#) – Oparta na społeczności i wspierana na całym świecie otwarta platforma edukacyjna.
- [Nafham](#) – Platforma do nauki języka arabskiego online, na której znajdują się edukacyjne lekcje wideo, które odpowiadają egipskim oraz syryjskim programom nauczania.
- [Paper Airplanes](#) – Kojarzenie osób z osobistymi opiekunami na 12-16 tygodniowe sesje prowadzone za pośrednictwem platform wideokonferencyjnych, dostępne w języku angielskim i tureckim.
- [Schoology](#) – Narzędzia wspierające instrukcje, naukę, klasyfikację, współpracę i ocenę.
- [Seesaw](#) – Umożliwia tworzenie współpracujących i udostępnianych cyfrowych portfeli edukacyjnych i zasobów edukacyjnych.
- [Skooler](#) – Narzędzia do przekształcenia oprogramowania Microsoft Office w platformę edukacyjną.



Platformy współpracy wspierające komunikację wideo na żywo

- Dingtalk - Platforma komunikacyjna obsługująca wideokonferencje, zarządzanie zadaniami i kalendarzem, śledzenie obecności oraz komunikatory internetowe.
- Lark - pakiet połączonych narzędzi do współpracy, w tym czat, kalendarz, tworzenie i przechowywanie w chmurze, w języku japońskim, koreańskim, włoskim i angielskim
- Hangouts Meet - połączenia wideo zintegrowane z innymi narzędziami Google'a z serii G-Suite.
- Teams - funkcje czatu, spotkań, połączeń i współpracy zintegrowane z oprogramowaniem Microsoft Office.
- Skype - połączenia wideo i audio z funkcjami rozmowy, czatu i współpracy.
- WeChat Work - Narzędzie do przesyłania wiadomości, udostępniania treści i prowadzenia wide/audio-konferencji z możliwością włączenia maksymalnie 300 uczestników, dostępne w języku angielskim i chińskim.
- WhatsApp - Aplikacja mobilna do prowadzenia rozmów wideo i audio, przesyłania wiadomości i udostępniania treści.
- Zoom - platforma w chmurze do prowadzenia wideokonferencji i audio, współpracy, czatu i webinarów.



Aplikacje mobilne do czytania

- [African Storybook](#) - otwarty dostęp do obrazkowych książek z opowiadaniem w 189 językach afrykańskich.
- [Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa](#) - oferuje bezpłatny dostęp do hiszpańskojęzycznych dzieł i zbiorów książkowych dla studentów i kadry dydaktycznej szkół oraz uniwersytetów.
- [Global Digital Library](#) - cyfrowe książki z opowiadaniem i inne materiały do czytania łatwo dostępne z telefonów komórkowych lub komputerów. Dostępny w 43 językach.
- [Interactive Learning Program](#) - aplikacja mobilna w języku arabskim do rozwijania umiejętności czytania, pisania i liczenia stworzona przez Agencję Narodów Zjednoczonych ds.
- [Reads](#) - Cyfrowe opowiadania z ilustracjami w wielu językach.
- [Room to Read](#) - Materiały służące rozwijaniu umiejętności czytania i pisania u dzieci i młodzieży ze specjalistycznymi treściami wspierającymi dziewczęta.
- [StoryWeaver](#) - Cyfrowe repozytorium wielojęzycznych opowiadania dla dzieci.
- [Worldreader](#) - cyfrowe książki i opowiadania dostępne z urządzeń mobilnych oraz funkcjonalność wspierająca naukę czytania. Dostępny w 52 językach.



Treści do samodzielnej nauki

- [ABRA](#) - Wybór 33 ćwiczeń w formie gier w języku angielskim i francuskim, promujących umiejętność czytania ze zrozumieniem i pisanie u początkujących czytelników; język francuski promujący umiejętność czytania ze zrozumieniem i pisanie.
- [British Council](#) - Materiały do nauki języka angielskiego, w tym gry, ćwiczenia z czytania, pisanie i słuchania.
- [Byju's](#) - Aplikacja do nauki z dużymi repozytoriami treści edukacyjnych dostosowanych do różnych klas i poziomów nauczania.
- [Code It](#) - Pomaga dzieciom w nauce podstawowych koncepcji programowania poprzez kursy online, webinaria na żywo i inne materiały przyjazne dzieciom. Dostępne w języku angielskim i niemieckim.
- [Code.org](#) - Szeroki zakres zasobów kodowania skategoryzowanych według tematów dla uczniów K12, oferowanych za darmo przez organizację non-profit.
- [Code Week](#) - Lista zasobów online do nauczania i uczenia się kodowania komputerowego, dostępna we wszystkich językach UE.
- [Discovery Education](#) - Darmowe zasoby edukacyjne i lekcje o wirusach i epidemiach dla różnych poziomów klas.
- [Duolingo](#) - Aplikacja wspomagająca naukę języków obcych. Obsługuje wiele języków bazowych i docelowych.
- [Edraak](#) - Różnorodne zasoby dla edukacji K-12 w języku arabskim, skierowane do uczniów, rodziców i nauczycieli.
- [Facebook Get Digital](#) - Plany lekcji, startery konwersacyjne, ćwiczenia, filmy i inne zasoby dla uczniów, umożliwiające wzajemny kontakt użytkowników.
- [Feed the Monster](#) - aplikacja na Androida w wielu językach pomagająca nauczyć dzieci podstaw czytania, dostępna w 48 językach.



- [Geekie](#) - portugalskojęzyczna platforma internetowa, która zapewnia spersonalizowane treści edukacyjne przy użyciu technologii adaptacyjnego uczenia się.
- [Khan Academy](#) - Darmowe lekcje online i ćwiczenia z matematyki, nauk ścisłych i humanistycznych oraz darmowe narzędzia dla rodziców i nauczycieli do śledzenia postępów uczniów. Dostępna w ponad 40 językach i dostosowana do narodowych programów nauczania w ponad dziesięciu krajach.
- [KitKit School](#) - oparty na tabletach pakiet edukacyjny z kompleksowym programem nauczania obejmującym poziomy od wczesnego dzieciństwa do szkoły podstawowej.
- [LabXchange](#) - cyfrowe treści edukacyjne tworzone przez użytkowników, dostarczane online, które umożliwiają doświadczenia edukacyjne i badawcze.
- [Mindspark](#) - Adaptacyjny system korepetycji online, który pomaga uczniom ćwiczyć i uczyć się matematyki.
- [Music Crab](#) - Aplikacja mobilna dostępna dla edukacji muzycznej.
- [OneCourse](#) - Skoncentrowana na dzieciach aplikacja do nauki czytania, pisania i liczenia.
- [Profuturo](#) - Materiały z różnych obszarów tematycznych dla uczniów z Anglii, Hiszpanii, Francji i Portugalii.
- [Polyup](#) - Treści edukacyjne do budowania matematyki i zdobywania umiejętności myślenia obliczeniowego dla uczniów szkół podstawowych i wczesnych średnich.
- [Quizlet](#) - Learning flashcards i gry wspomagające naukę z wielu przedmiotów, dostępne w 15 językach.
- [SDG Academy Library](#) - Przeszukiwalna biblioteka ponad 1200 filmów edukacyjnych na temat zrównoważonego rozwoju i tematów pokrewnych.

- **Smart History** - Strona poświęcona historii sztuki z zasobami tworzonymi przez historyków i współpracowników akademickich.
- **YouTube** - Ogromne repozytorium filmów edukacyjnych i kanałów.

Platformy monitorujące aktywność online oraz czas spędzony przed ekranem

- [FamiSafe](#) (iOS / Android)
- [Family Time](#) (iOS / Android)
- [Kaspersky Safe Kids](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [Screen Time](#) (iOS / Android))
- [Mspy](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [mLite Parental Control](#) (iOS / Android)
- [Norton Family Parental Control](#) (Windows / Mac OS / iOS / Android)
- [Qustodio's Parental Control](#) (Windows / Mac OS / Android / iOS / Kindle / Nook)



ROZDZIAŁ 2

02

UMJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 1

OPRACOWANIE: COLLEGIUM BALTICUM, POLSKA



SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

- **Aktywne słuchanie:** słuchanie można nazwać „aktywnym”, gdy skupiamy się na osobie, której słuchamy, na jej słowach, emocjach, mowie ciała. Oznacza to również, że jesteśmy w stanie powtórzyć podane nam informacje i zrozumieć powiązania między każdą częścią opowieści oraz między słowami i emocjami mówiącego.
- **Zadawanie pytań:** podstawowy i prosty sposób na okazanie naszego zainteresowania i zapewnienie innym, że ich słuchamy. Pytanie może być bardzo proste, tzn: „Co się wtedy stało?” lub bardzo szczegółowe, dotyczące konkretnego fragmentu rozmowy.
- **Kompetencje dydaktyczno-metodyczne:** wiedza na temat procesu nauczania, technik nauczania i metodyki procesu edukacyjnego.
- **Trójkąt edukacyjny:** trzy członowie procesu pedagogicznego: uczeń, rodzic i nauczyciel. Każdy z nich wpływa na proces pedagogiczny i pozostałe dwie części trójkąta. Za każdym razem, gdy mówimy o edukacji, mówimy też o relacjach: uczeń - rodzic; uczeń - nauczyciel; rodzic - nauczyciel.



- **Komunikat - Ja:** pokazuje nasze uczucia, używa słowa „Ja” (tak więc mówię o sobie, swoich uczuciach), pokazuje emocje, nasze potrzeby i oczekiwania. Komunikat „Ja” dotyczy konkretnej sytuacji, pokazuje co się stało i jak reagujemy. Unika etykiet („leniwy”, „głupi”, „nieodpowiedzialny”) i unika dzielenia świata na wyłącznie dobry i zły.
- **Wzmacnianie:** okazywanie mówiącemu naszego zainteresowania poprzez nasze zachowanie, czyli: pozycję ciała (siedzenie bliżej, kiwanie głową), słowa (pytania, zachęty słowne typu „Widzę”, „O!”, „Naprawdę? Powiedz mi więcej”) i kontakt wzrokowy.
- **Parafrazowanie:** mówienie czegoś własnymi słowami, powtarzanie rzeczy powiedzianych przez kogoś ponownie, ale po swojemu. Parafrazowanie pozwala nam pokazać innym ludziom, co tak naprawdę usłyszeliśmy. Czasem używa się go z pytaniem, tj: „Czy dobrze rozumiem, że powiedziałaś, że zdecydowałaś / pomyślałaś / chciałaś...?” Parafrazowanie to bardzo dobre narzędzie, które pomaga nam lepiej się zrozumieć i zapobiega nieporozumieniom.
- **Kompetencje pedagogiczne:** wiedza i umiejętności, które są niezbędne w pracy nauczycieli i rodziców z dziećmi, podzielone na trzy sfery: kompetencje merytoryczne; kompetencje dydaktyczno-metodyczne; kompetencje wychowawcze.



- **Kompetencje wychowawcze:** wiedza i umiejętności niezbędne do wychowania kogoś, nauczenia go wartości, zasad życiowych i zrozumienia emocji.
- **Kompetencje merytoryczne:** wiedza i umiejętności z zakresu danego przedmiotu szkolnego lub dziedziny nauki.
- **Komunikat -Ty:** sposób mówienia, który uogólnia zdarzenia i dzieli wszystko na dwie części: tylko dobre (moje) i tylko złe (Twoje). Komunikat **-Ty** używa ogólnych opisów typu: „Ty zawsze / Ty nigdy” „wszyscy / nikt”, „zawsze / nigdy” i pokazuje konkretne sytuacje jako sytuacje ogólne (np.: zapomniałeś dziś pracy domowej - zawsze zapominasz pracy domowej, jesteś leniwy, jesteś nieodpowiedzialny).



WPROWADZENIE I KONTEKST TEORETYCZNY

W badaniach umiejętności pedagogiczne są definiowane dość różnie w zależności od badacza i metodologii. Mimo to możemy wskazać trzy kategorie, które są wspólne dla każdego rodzaju definicji. Umiejętności pedagogiczne dzielą się na kompetencje merytoryczne, kompetencje dydaktyczno-metodyczne i wreszcie kompetencje wychowawcze. „Kompetencję wychowawczą” można by nazwać kompetencją edukacyjną - co jest nawet bardziej poprawne - ale termin „edukacyjna” odnosi się do nauczania kogoś - a nauczanie jest częścią kompetencji dydaktycznych oraz metodycznych. Dlatego też, przynajmniej na potrzeby tego tekstu, pozostaniemy przy terminie „kompetencje wychowawcze”. Poziomy te są ze sobą powiązane, a każdy z nich wpływa na dwa pozostałe; jednak każdy z nich może istnieć samodzielnie, bez pozostałych. Co więcej, możemy obserwować te kompetencje osobno w zachowaniu i pracy innych ludzi. Niektórzy z nas znają się na jakiejś dziedzinie; niektórzy potrafią wyjaśnić idee, pojęcia, pokazać właściwy sposób robienia lub używania czegoś; inni potrafią inspirować pozostałych, wpływając na czyjeś zachowanie, wybory, decyzje, sposób myślenia. To, co odróżnia nauczyciela od innych osób posiadających jedną lub dwie z tych kompetencji, to fakt, że nauczyciel jest tym, który łączy wszystkie kompetencje w jedną zdolność - zdolność, którą nazywamy tu „umiejętnościami pedagogicznymi”. Od rodziców nie oczekuje zastępowania nauczycieli przy pomocy umiejętności pedagogicznych rozumianych jako pełne połączenie kompetencji merytorycznych, dydaktyczno-metodycznych oraz wychowawczych. Mówiąc precyzyjniej, można powiedzieć, że rodzice powinni realizować te kompetencje z innym naciskiem.



Pierwszy komponent - kompetencje merytoryczne - przypisany jest głównie nauczycielom, którzy są ekspertami danego przedmiotu szkolnego lub dziedziny naukowej. Fakt, że rodzice nie są specjalistami od niektórych przedmiotów szkolnych, jest mniej istotnym czynnikiem wpływającym na aktywność rodziców. Drugi komponent - kompetencje dydaktyczno-metodyczne - to również umiejętności nauczyciela. Istnieją jednak pewne obszary, w których rodzice mogą pomóc swoim dzieciom (uczniom) oraz towarzyszyć nauczycielom w procesie edukacyjnym. Niezależnie od tego, najbardziej kluczowym elementem jest ostatni: kompetencje wychowawcze. Jest to czynnik, za który przede wszystkim odpowiedzialni są rodzice. Rodzice wychowują swoje dzieci od pierwszego dnia życia dziecka; rodzice zawsze są osobami obecnymi w świecie dzieci; wreszcie rodzice są pierwszymi i najważniejszymi wzorami dla dzieci i decydują o sposobie ich wychowania. Nauczyciele, którzy również posiadają kompetencje wychowawcze i są odpowiedzialni za wychowanie uczniów, pojawiają się w życiu dzieci później i ostatecznie mają mniejsze możliwości wpływania na nie. Przyjrzyjmy się kompetencjom pedagogicznym rodziców w ten sposób.

Możemy zdać sobie sprawę, z jakimi problemami rodzice potrzebują największego wsparcia i z jakimi najważniejszymi kwestiami zmagają się rodzice z powodu edukacji online podczas pandemii. Musimy skupić się na rozwijaniu niektórych kompetencji dydaktyczno-metodycznych rodziców związanych z umiejętnościami informatycznymi oraz na tym, jak wspierać ich kompetencje wychowawcze, zwłaszcza poprzez wskazówki dotyczące psychologii, motywacji, radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem.



Jak zorganizować dziecku warunki do nauki?

Wiele miesięcy pandemii ma wpływ na życie wszystkich osób. Wiele rodzin ma w domu dzieci, które od jakiegoś czasu nie widziały budynku szkolnego. Te, które uczą się w szkole, mogą zmieniać klasy w każdej chwili. Niebagatelna rola rodziców w oswojaniu dzieci z wciąż nową rzeczywistością jest oczywista, a zmęczenie rodziców - niedopowiedziane. Radzenie sobie z wieloma rolami bez przerwy powoduje poczucie beznadziejności, któremu towarzyszy pesymizm i rozdrażnienie. Szkoła na odległość to wyzwanie, dlatego proponujemy kilka sposobów, aby ten czas był nieco łatwiejszy.

Na efekty nauki wpływają warunki, w jakich się uczymy:

- Zanim dziecko rozpocznie lekcje, upewnij się, że nie ma żadnych rozpraszaczy;
 - wyłącz radio, telewizor i zamknij drzwi do pokoju;
 - im mniej rzeczy rozpraszających, tym lepiej;
 - zadbaj o, aby miejsce nauki było jak najcichsze.
- Zorganizuj dla dziecka kącik do nauki z biurkiem i krzesłem dostosowanym do wzrostu dziecka.
- Na biurku z podręcznikami powinny znajdować się tylko rzeczy potrzebne do nauki.
- Oświetlenie jest niezbędne;
 - dla dzieci praworęcznych, światło powinno padać z lewej strony;
 - dla dzieci leworęcznych światło powinno padać po prawej stronie najlepsze jest jednak światło dzienne.



- Temperatura;
 - nie może być zbyt zimno ani zbyt ciepło, więc należy pamiętać, aby od czasu do czasu wpuścić trochę świeżego powietrza;
 - temperatura około 20 - 21 stopni Celsjusza jest właściwa.
- Należy upewnić się że dziecko wykonuje jedną rzecz na raz;
 - najpierw np. angielski, potem matematyka, itd.
- Należy ustalić z dzieckiem plan;
 - zdecydujcie wspólnie, kiedy jest czas na zabawę, a kiedy na naukę.
- Należy dziecku pomóc, jeśli ono tego potrzebuje, ponieważ dziecko może się czuć źle, kiedy jest pozostawione z problemem;
 - czasami lepiej jest pozwolić mu zmierzyć się z problemem i rozwiązać go.
 - jednak nie należy odrabiać za nie zadań domowych.



Jak zmotywować dziecko do systematycznej nauki w domu?

Postawa rodziców pomaga w tworzeniu pozytywnego nastawienia do nauki i szkoły. Im większe wsparcie, tym lepsza atmosfera do nauki. Ustalcie też, w jaki sposób będziecie nadzorować pracę dziecka. Można zajrzeć do notatek, poprosić o wyjaśnienia, zadać kilka pytań. Wspólnie ustalcie sposób pomocy, gdy dziecko czegoś nie wie lub nie rozumie.

Dostrzegajcie wysiłki i chwalcie nawet drobne działania związane z nauką w domu. Bądźcie jednak ostrożni z pochwałami. Zamiast zwykłej pochwały warto zastąpić ją pozytywnym komunikatem „ja”, czyli jasnym przekazem, który pokazuje, jak zachowanie dziecka wpływa na Ciebie.

- „Podoba mi się, że Twoja praca domowa jest tak dobrze wykonana, doceniam to”.
- „Widzę, ile wysiłku wkładasz w to, by pisać coraz lepiej, gratuluje”.
- „Jestem pod wrażeniem Twojej oceny z matematyki. Jestem z Ciebie dumna”.
- „Cieszę się, że już zrobiłeś swój projekt”. Tego typu komunikaty wiele mówią o Tobie i nie oceniają dziecka. Są autentyczne, jeśli są pozytywne i szczerze.



- Zachęcaj dziecko do samodzielnej pracy, ponieważ samodzielne radzenie sobie z zadaniami buduje poczucie własnej wartości.
- Nie używaj morałów, np. „Pamiętaj, że uczysz się dla siebie” ani nie porównuj dziecka z kolegami z klasy, przyjaciółmi czy rodzeństwem.
- Nie zawsze należy przyjmować punkt widzenia nauczyciela lub wychowawcy - „Gdybyś uczył się pilniej, dostawałbyś lepsze oceny, trzeba się bardziej starać”.
- W pracy ze starszymi uczniami najlepiej jest zrozumieć ich problemy i w spokojnej rozmowie porozmawiać o obowiązkach. Istotne jest, aby uświadomili sobie, że uczą się dla siebie i widzieli zastosowanie swojej wiedzy w przyszłości.

Uwaga:

Sposób, w jaki rozmawiacie ze swoimi dziećmi, jest bardzo ważny. Zrozumienie, że osiągnięcia, kompetencje i szacunek dla samego siebie pochodzą z wewnętrznej motywacji danej osoby, jest kluczowe i niepodważalne.



Jak nie stracić cierpliwości do nauki zdalnej

Będąc wielozadaniowym rodzicem, nie jest łatwo zachować cierpliwość - niezależnie od tego, jak bardzo chce się nim być i robić wszystko w najlepszy sposób.

Przyczyn zniecierpliwienia rodzica może być kilka:

- Rodzice są zmęczeni;
- Dziecko nie rozumie swoich rodziców, którzy nie potrafią dobrze wyjaśnić dany materiał;
- Rodzice nie są zaznajomieni z zadawanym tematem i mają trudności z odpowiadaniem na kolejne pytania;
- Rodzice mogą chcieć szybko skończyć i być wolni, podczas gdy dziecko potrzebuje więcej czasu na przemyślenie i zrozumienie tematu;
- Czasami rodzice mają zbyt wysokie oczekiwania.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, o których warto pamiętać, radząc sobie ze znacznym stresem jako rodzic zmagający się z sytuacją nauki na odległość.

1. Tak, jak w każdym innym trudnym okresie w naszym życiu, ważne jest, aby pozwolić sobie na rozpoczęcie każdego dnia od nowa.

Dzieci mogą mieć gorszy dzień. Brat lub siostra są denerwujące. Mimo tego, ta sytuacja może być doskonałą okazją do nauczenia się, jak pokonywać niektóre konflikty i radzić sobie z różnymi uczuciami i trudnymi dniami.

Przy wsparciu rodziców i innych członków rodziny nauka zdalna może pomóc odkrywać inne rzeczy i rozwijać się w inny sposób. Ta wyjątkowa sytuacja może okazać się pomocną lekcją, jak przetrwać kryzys i radzić sobie z nowymi okolicznościami.

2. Nie wahaj się szukać wsparcia.

Miliony rodziców borykają się z tą samą sytuacją ze szkołą, obowiązkami domowymi i wieloma innymi codziennymi sprawami. Jeśli czujesz się przytłoczony koniecznością radzenia sobie ze wszystkimi obowiązkami - co powiesz na spotkanie z innymi rodzicami, kimś na kim polegasz lub po prostu na wspólne spędzenie czasu? Porozmawiaj z ludźmi będącymi w tej samej sytuacji, porównajcie swoje problemy, wymieńcie się obawami i wspierajcie się nawzajem. Takie wsparcie może być korzystne dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

3. Nie zapominaj o swoich wartościach

Kiedy czujesz się wypalony ciągłym pomaganiem lub technologią, spróbuj spojrzeć szerzej i zastanowić się nad celem wszystkich swoich wysiłków. Pomyśl, jakie wartości chcesz przekazać swojemu dziecku, jakim chcesz być rodzicem i jak chciałbyś kiedyś spojrzeć wstecz na te trudne czasy. Zawsze może się zdarzyć, że dojdiesz do wniosku, że nie wszystko idzie po Twojej myśli. Jednak, gdy widzisz sens swojego rodzicielstwa i swoje dzieci czekające na Twoje wskazówki, może Ci to przypomnieć o tym, co jest istotne.

4. Empatia

Kiedy wszyscy doświadczamy ciężkich czasów nie jest łatwo okazywać zrozumienie innym osobom, ponieważ czujemy, że sami nie otrzymujemy go w wystarczającym stopniu. Jednak empatia może znacznie poprawić naszą cierpliwość, gdy jesteśmy sfrustrowani nauką online; wzmoże współczucie dla nauczycieli, którzy również muszą zmagać się z sytuacją w domu, wywoła współczucie dla Twojego dziecka siedzącego przed ekranem zamiast przebywania z przyjaciółmi oraz zrozumienie dla administratorów, którzy muszą zmagać się z chaosem i niepewnością.

5. Korzystaj z poczucia humoru, kiedy tylko możesz

Humor jest niezbędny dla naszego fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, więc nie czuj się winny w chwilach, kiedy masz ochotę pośmiać się i trochę zrelaksować. Humor może obniżyć ciśnienie krwi oraz pomóc całemu organizmowi poczuć się lepiej. Co więcej, jeśli śmiejesz się razem z dziećmi, wzmacniasz więź między Tobą i Twoimi dziećmi.

6. Nie musisz być doskonały

Nikt nie jest doskonały! Starasz się, robisz co możesz, ale nie musisz być najlepszy. Przyznaj, że możesz się mylić, możesz nie znać odpowiedzi, albo - możesz być zmęczony i potrzebować trochę ciszy i odpoczynku. Twoje dzieci nauczą się akceptować i wspierać również. Razem przetrwacie.

Jeśli nie starcza Wam cierpliwości podczas wspólnej nauki - zróbcie krótką przerwę. Podczas tej przerwy wycisz się - np. policz do dziesięciu, weź kilka głębokich oddechów lub podskocz, napij się wody.



Wiesz już, dlaczego pomagasz swojemu dziecku. Po przerwie pomóż dziecku uczyć się inaczej.

Traktuj pomaganie dzieciom jako doskonałą okazję do wspólnego spędzenia czasu, wzmocnienia więzi, odświeżenia szkolnej wiedzy. Nigdy nie bój się przyznać, że nie wiesz, nie jesteś pewien lub nie pamiętasz i musisz coś sprawdzić. Gdy będziesz szczery, Twoje dziecko będzie próbowało uczyć się samodzielnie.

Na czym polega koncentracja uwagi?

Jednym z niezbędnych warunków do praktycznej nauki i pracy jest zdolność koncentracji uwagi, czyli umiejętność skupienia uwagi na określonej myśli, zdarzeniu, przedmiocie, zagadnieniu, sytuacji lub bodźcu i utrzymania jej w czasie. Umiejętność ta rozwija się w życiu człowieka i każdy może nauczyć się kontrolować swoją uwagę poprzez regularne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń koncentracji. W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci ma problemy z uwagą, ponieważ mają tendencję do ciągłego rozpraszania się. Robią kilka rzeczy jednocześnie, nie kończąc poprzednich czynności.

Dziecko, które ma problem z koncentracją bardzo szybko się męczy, skarży się na złe samopoczucie, ból głowy, brak sił. Innymi objawami może być zapominanie usłyszanego nie dawno polecenia lub trudności w znalezieniu się w sytuacji zadaniowej. O zaburzeniach uwagi u dziecka możemy mówić, gdy koncentracja jest nieadekwatna do wieku.

Co wpływa na koncentrację uwagi?

- Nasz nadmierny pośpiech
 - W wielozadaniowym stylu życia trudno jest zwolnić i zatrzymać się tylko na jednym zadaniu.
- Brak czasu na autentyczny relaks i reset.
- Brak odpowiednich przerw pomiędzy cyklami koncentracji oraz uwagi.
- Rozpraszacze
 - Wszystko, co odciąga uwagę od dziecka, które ma się skupić;
 - Może to być każdy hałas, np. telewizja lub muzyka.
- Dieta
 - Powinniśmy dbać o prawidłowe odżywianie i ilość wody.
- Przerwy
 - Nawet kilkuminutowa przerwa może pomóc w łatwiejszym powrocie do zadania.
- Sen
 - Osiągamy lepsze efekty, gdy jesteśmy odświeżeni i dobrze wypoczęci.



Jak pomagać dzieciom w koncentracji?

- Zorganizuj miejsce i czas;
 - Usuń rozpraszacze - pozostaw na biurku tylko przedmioty potrzebne do wykonania jednego konkretnego zadania, zmniejsz hałas, usuń rozrywkę.
- Ustaw jedno zadanie na raz;
- Ustal regularne przerwy z ćwiczeniami fizycznymi np. poznanymi przez dziecko na lekcjach wychowania fizycznego;
- Doceniaj częściowe etapy pracy, wytrzymałości i wysiłku;
- Nie mów do dziecka „skup się”, ponieważ to powoduje tylko frustrację;
- Nie obwiniaj dziecka za brak koncentracji;
- Bądź dobrym słuchaczem i osobą wspierającą;
- Wykonuj ćwiczenia, dzięki którym dziecko nauczy się koncentracji uwagi.

Podczas tych ćwiczeń pamiętaj o zmianie rodzaju aktywności (rysowanie, pisanie, poruszanie się, słuchanie itp.), aby angażować wszystkie zmysły - wzrok, ruch, dotyk, słuch. I wreszcie- zadbaj o to, aby ćwiczenia koncentracji uwagi towarzyszyły naturalnym codziennym czynnościom dziecka.



Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy poprawiające koncentrację i pamięć

A) Rozwiązywanie:

- **Krzyżówki**
- **Labirynty**
- **Porównywanie ilustracji**
- **Łączenie punktów**
- **Puzzle**
 - Stworzenie obrazka z kilku elementów to nie lada wyzwanie. Mimo to nawet maluchy poradzą sobie z tym zadaniem - wybierz ilustrację o odpowiednim stopniu trudności i zacznij od kilku elementów, stopniowo zwiększając ich liczbę (lepsza wersja tradycyjna, aniżeli komórkowa).

B) Zabawy z wykorzystaniem kartki papieru i ołówka:

- **Battleship,**
- **Tic-tac-toe,**
- **Gra – Państwa - Miasta**
- **Zaznaczanie w tekście** np. określonych liter, wyrazów o określonej liczbie liter lub zawierających daną literę; dla starszych dzieci: zaznaczanie wyrazów będących poszczególnymi częściami mowy, wykreślanie wyrazów z „f”, „ch”, itp.



- **Rysowanie przy pomocy obu rąk.** Po wybraniu i wydrukowaniu arkusza, należy położyć rysunek przed dzieckiem. Dziecko rysuje jednocześnie obiema rękoma, aby zachować zasadę lustrzanego odbicia. Strzałki przedstawione na obrazkach pomagają w rozpoczęciu rysowania.
- **Kolorowanie** z wykorzystaniem coraz bardziej popularnej techniki zentangle.

C) Gry planszowe

- **Warcaby**
- **Szachy**
- **Człowieku, nie denerwuj się!**
- **Zapamiętywanie**
- **Karty „Bez pary”** - zadanie polega na znalezieniu przedmiotu bez pary. Aby zwiększyć trudność ćwiczenia, można ustawić minutnik- czas na znalezienie brakującego elementu to 30 sekund. Arkusz pomaga skupić się i ćwiczyć obserwację.
- **Karty "Jaka jest różnica między tymi dwoma obrazkami?"** - Zadanie polega na znalezieniu różnicy między dwoma bardzo podobnymi obrazkami. Można ograniczyć czas do np. 10 sekund. Zadanie pomaga skupić uwagę i ćwiczyć spostrzegawczość.
- **7. „Mucha. Skoncentruj się!”** - Gramy w nią używając kwadratu 3x3 z muchą w środku. Zadanie polega na tym, aby zareagować, gdy mucha wyjdzie poza kwadrat. Mów powoli, zawsze zaczynając od: „Mucha jest
w

środku. „Później Ty decydujesz, np., „Mucha idzie w górę. Mucha idzie w lewo. Mucha idzie w dół, mucha idzie w prawo, mucha idzie w dół”. Dziecko mówi, kiedy mucha jest na zewnątrz. (IT IS OUT!) Następnie zakryj kwadrat, zwiększ tempo instrukcji i użyj więcej kwadratów. Możesz zamienić się rolami.

D) Pozostałe

- **„Papuga”** - dorosły i dziecko powtarzają zdanie, stopniowo je rozbudowując, dodając na zmianę nowe wyrazy. Mogą to być serie kolorów, liczb, nazw zwierząt lub wyrazy na wylosowaną literę. Wyrazy można powtarzać wspak, zaczynając od krótkich szeregów składających się z 2 lub 3 elementów.
- **„Lampa, nos, podłoga”**- rodzic mówi słowa i wskazuje na lampę, nos, podłogę; dziecko naśladuje, następnie rodzic mówi słowo i pokazuje kolejny przedmiot- dziecko stara się nie pomylić i pokazuje to, co zostało pokazane.
- **Odtwarzanie rytmu** - powtarzanie określonego dźwięku za pomocą rąk lub stóp, a także określonych instrumentów to zadanie wymagające koncentracji, a jednocześnie atrakcyjna zabawa dla małych dzieci; w wersji dla starszych dzieci prezentujemy dźwięki np. za pomocą klocków: 1 klaśnięcie - żółty klocek, jedno tupnięcie - 1 czerwony klocek, dziecko słucha rytmu i prezentuje go za pomocą klocków.



- **„Drukarka”** - rodzic "rysuje" na plecach dziecka liczby, figury lub litery, a dziecko nazywa je lub rysuje na kartce.
- **Wykonywanie operacji matematycznych w pamięci**, zabawy w liczenie od stu wstecz, np. co 6 ($100 - 6 = 94$, $94 - 6 = \dots$ itd.).
- **Słuchanie bajek, audiobooków lub tekstu** czytanego na głos przez rodzica przy jednoczesnym śledzeniu tekstu, a następnie opowiadaniu treści lub układaniu planu wydarzeń, albo po prostu reagowaniu na wybrane wcześniej słowo. Dzieciom można również zadawać pytania, coraz bardziej szczegółowe.
- **Przypominanie sobie czynności z całego dnia dziecka**: leżąc w łóżku przed snem stara się dokładnie zapamiętać „co.....” odpowiadając na pytania typu „co robiłeś dzisiaj między 15:30 a 16:00?”
- **Wizualizacja** - to ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu w umyśle przez krótki czas prostych obrazów. Warto zacząć od prostych przedmiotów codziennego użytku, utrzymać ten obraz w umyśle przez dłuższą chwilę, a następnie wydłużyć ten czas. Wizualizacja stymuluje pracę obu półkul. Trening ten można wykonywać w dowolnym miejscu.
- **Pisanie streszczeń** może polegać na pisaniu streszczeń lub pisaniu w formie diagramu - np. mapa myśli obejrzanych bajek, obejrzanych filmów, przeczytanych książek.
-



Podsumowanie

Kompetencje pedagogiczne dzielą się na kompetencje merytoryczne, kompetencje dydaktyczno-metodyczne i wreszcie kompetencje wychowawcze. Istnieje kilka przypadków, w których rodzice mogą pomagać swoim dzieciom (uczniom) oraz uczestniczyć w pracy nauczycieli podczas procesu edukacyjnego.

- Zanim Twoja pociecha rozpocznie lekcje, upewnij się, że nie ma żadnych elementów rozpraszających uwagę.
- Zorganizuj dla dziecka kącik do nauki w swoim miejscu pracy z krzesłem i biurkiem dostosowanym do wzrostu malucha
- Na biurku powinny znajdować się tylko materiały niezbędne do nauki, wraz ze wszystkimi podręcznikami.
- Zadbaj o to, aby dziecko wykonywało jedną czynność na raz.
- Ustal z dzieckiem plan działania.
- Pomóż, jeśli dziecko tego potrzebuje, ponieważ nie będzie się czuło komfortowo, jeżeli zostanie pozostawione z problemem.

Aby skutecznie się uczyć dzieci muszą umieć się skoncentrować. Dieta, przerwy i sposób wykonywania zadań - wszystko to ma wpływ na uwagę, która jest kluczowym elementem w odnoszeniu sukcesu.



Przed rozpoczęciem zorganizuj miejsce pracy i czas. Należy przeprowadzać jedną czynność w danym czasie. Wyznaczaj regularne przerwy na odpoczynek wykorzystując niektóre aktywności fizyczne, których uczymy się na lekcjach wychowania fizycznego. Doceniaj małe etapy pracy, trudy i wysiłki. Nie mów dziecku, że ma się "skoncentrować", ponieważ to powoduje tylko frustrację. Nie obwiniaj więc dziecka za brak koncentracji. Bądź dobrym słuchaczem i wsparciem. Wykonuj ćwiczenia, dzięki którym dziecko nauczy się koncentrować uwagę.

Podczas tych zajęć zmieniaj rodzaj aktywności (rysowanie, pisanie, poruszanie się, słuchanie itp.), aby stymulować wszystkie pięć zmysłów - wzrok, ruch, dotyk i słuch. Na koniec upewnij się, że czynności związane z koncentracją uwagi są zintegrowane z codziennymi czynnościami dziecka.



ROZDZIAŁ 3

03

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 2

OPRACOWANIE: GOLBASI DIRECTORATE, TURCJA



SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Metoda nauczania: Nauczyciele stosują zasady i metody umożliwiające uczniom uczenie się.

Style uczenia się: Style uczenia się to różne sposoby, jakich ludzie używają do zdobywania wiedzy. Niektórzy ludzie uczą się najlepiej słuchając, inni czytając, a jeszcze inni wykonując praktyczne ćwiczenia. Każdy uczy się na swój sposób i ważne jest, aby znać swój styl uczenia się, aby przyswajać wiedzę w najlepszy dla siebie sposób.

Pewność siebie: Pewność siebie to postawa dotycząca Twoich umiejętności i zdolności. Oznacza, że akceptujesz i ufasz sobie oraz masz poczucie własnej kontroli.

Poczucie własnej skuteczności. Ważna kwestia. Odnosi się ona do przekonania jednostki o jej zdolności do wykonywania działań niezbędnych do osiągnięcia określonych wyników (Bandura, 1977, 1986, 1997). Poczucie własnej skuteczności odzwierciedla przekonanie o zdolności do kontrolowania własnej motywacji, zachowania i środowiska społecznego.

Odpowiedzialność oznacza, że robisz to, co masz robić i akceptujesz wyniki swoich działań. **Odpowiedzialność:** coś, czego się od ciebie oczekuje. **Bycie odpowiedzialnym:** robienie rzeczy, które powinieneś wykonać. **Przyjmowanie odpowiedzialności:** przyjmowanie pochwały lub winy za coś, co zrobiłeś.

Metodyka nauczania

Metoda nauczania obejmuje stosowane przez nauczycieli zasady i techniki umożliwiające uczniom przyswajanie wiedzy. Strategie te są zdeterminowane częściowo przez nauczany przedmiot, a częściowo przez charakter uczącego się.

Aby dana metoda nauczania była odpowiednia i skuteczna, musi uwzględniać cechy uczącego się i jego sposobu uczenia się. Sugestie dotyczące projektowania i wyboru metod nauczania muszą uwzględniać charakter przedmiotu i sposób uczenia się, jaki uczniowie wybiorą.

Dzisiejsza szkoła charakteryzuje się tym, iż zachęca uczniów do kreatywności, a jak wiadomo, postęp człowieka następuje dzięki rozumowaniu. To właśnie dzięki niemu oraz oryginalnym pomysłom zwiększa się kreatywność .



Wykaz metod dydaktycznych

1. Skoncentrowana na nauczycielu

Często uważana za jedną z najbardziej tradycyjnych metod nauczania, przy czym metodologia i uwaga są skupione na nauczycielu. Nauczyciele są odpowiedzialni za klasę i kierują wszystkimi działaniami. Zazwyczaj w tym podejściu dzieci siedzą przy indywidualnych biurkach, są zwrócone twarzą do nauczyciela. Podczas gdy praca w grupach może się okazjonalnie odbywać, większość czasu w klasie spędzana jest na wyjaśnianiu pojęć przez nauczyciela i przydzielaniu pracy indywidualnej.

2. Odwrócona klasa

Ogólnie rzecz biorąc, określenie „odwrócona klasa” opisuje strukturę nauczania, w której uczniowie oglądają nagrane wcześniej lekcje w domu i wykonują zadania w klasie, zamiast słuchać wykładów na zajęciach i odrabiać prace domowe w domu. Nauczyciele, którzy wdrażają model odwróconej klasy często filmują swoje filmy instruktażowe, ale wielu z nich korzysta również z gotowych filmów ze źródeł internetowych.

3. Kinestetyczne uczenie się

Czasami znane jako „uczenie się przez dotyk” lub „uczenie się przez ręce”, uczenie się kinestetyczne opiera się na idei inteligencji wielorakich "External link", oczekując od uczniów wykonywania, robienia i tworzenia. W środowisku nauki kinestetycznej uczniowie wykonują czynności fizyczne zamiast słuchać wykładów lub oglądać demonstracje. Doświadczenia praktyczne, rysowanie, odgrywanie ról, budowanie, a także wykorzystanie dramy i sportu to przykłady zajęć kinestetycznych.



4. Metody nauczania skoncentrowane na uczniu

Zróżnicowana instrukcja

Zróżnicowana instrukcja to praktyka nauczania polegająca na dostosowaniu instrukcji do indywidualnych potrzeb uczniów. Nauczyciele mogą określić na kilka sposobów: w jaki sposób uczniowie uzyskują dostęp do treści, jakie rodzaje działań wykonują, aby opanować daną koncepcję, jak wygląda końcowy produkt nauki oraz jak jest urządzona klasa. Niektóre przykłady zróżnicowania to: czytanie przez uczniów książek na ich poziomie zaawansowania, oferowanie uczniom różnych list ortograficznych lub spotkanie się w małych grupach w celu ponownego nauczania tematów.

Uczenie się oparte na dociekaniu

Oparte na badaniu problemu przez uczniów oraz projektach praktycznych, nauczanie oparte na dociekaniu jest metodą nauczania, która stawia nauczyciela w roli wspierającej postaci, która zapewnia uczniom wskazówki oraz wsparcie w procesie uczenia się, a nie jedyne autorytetu.

Nauczyciele zachęcają uczniów do zadawania pytań i zastanawiania się, czego chcą się dowiedzieć o otaczającym ich świecie. Następnie uczniowie badają swoje pytania, znajdują informacje i źródła wyjaśniające kluczowe pojęcia oraz rozwiązują problemy, które mogą napotkać. Wyniki badań mogą być prezentowane w postaci samodzielnie nakręconych filmów, stron internetowych lub formalnych prezentacji wyników badań.

Wykaz metod dydaktycznych

Nauka metodą ekspedycyjną

Expeditionary Learning jest formą uczenia się opartego na projekcie, w którym uczniowie wyruszają na wyprawy i angażują się w dogłębne badanie tematów, które mają wpływ na ich szkoły i społeczności.

Nauka w tym modelu obejmuje wiele obszarów tematycznych, tak aby uczniowie mogli zobaczyć, jak rozwiązywanie problemów może odbywać się w prawdziwym świecie - najlepiej w ich świecie. Na przykład uczeń z dużego miasta może studiować statystyki dotyczące zanieczyszczenia środowiska, czytać informacje o jego skutkach i podróżować do miejsc w swoim mieście, na które problem ten miał wpływ. Kiedy zrozumieją okoliczności, uczniowie i nauczyciele pracują nad znalezieniem rozwiązania, które mogą aktywnie wdrażać.

Nauka oparta na projektach

Jak sama nazwa wskazuje, w nauczaniu opartym na projektach uczniowie realizują projekty. Są to jednak obszerne, istotne projekty, w których uczniowie zdobywają wiedzę, prowadzą badania, myślą krytycznie, oceniają, analizują, podejmują decyzje, współpracują i wiele innych. Ponadto, istotną cechą tego przedsięwzięcia jest to, że uczniowie mają wybór.

Zazwyczaj projekty powstają w odpowiedzi na pytania otwarte, takie jak „Jak nasza szkoła może być bardziej ekologiczna?” lub „Jak nasze miasto było planowane w przeszłości, a jak mogłoby to wyglądać w przyszłości?”. Kolejną istotną częścią projektów jest to, że odnoszą się one do problemów świata rzeczywistego. Projekty nie powinny być tylko projektem dla szkoły, ale powinny mieć również wpływ. Na przykład, uczniowie mogą zrobić audycję radiową, którą usłyszy cała szkoła. Mogą też napisać list do rady miasta i wziąć udział w spotkaniu, aby wyrazić swoją opinię.

Pod względem technologii, G Suite (Google Docs, Sheets i Drive) i dostęp do Internetu mogą pomóc uczniom w badaniach, prezentacji i realizacji projektów. Ale praca praktyczna i wyjście do społeczności są podstawą tej metodologii.

Zindywidualizowane uczenie się

Spersonalizowany Learning External Link jest nowym modelem edukacyjnym, w związku z czym jego opis wciąż ewoluuje. W tym modelu najważniejsze jest to, iż uczniowie realizują osobiste plany specyficzne dla ich zainteresowań i umiejętności. Samodzielne kierowanie uczniem i wybór w programie nauczania to cechy charakterystyczne Spersonalizowanego Nauczania.

Nauka oparta na grach

Nauka oparta na grach wynika z chęci zaangażowania uczniów w bardziej aktywną naukę w ramach łączy Zewnętrzna klasa.



Ponieważ gry wymagają od uczniów rozwiązywania problemów i wykorzystywania umiejętności miękkich, które będą im potrzebne w dorosłym życiu, są one świetnym sposobem na zachęcenie ich do osiągnięcia mistrzostwa, zamiast skupiania się na ocenach.

W środowisku edukacyjnym opartym na grach uczniowie pracują nad zadaniami, aby osiągnąć określony cel (cel nauki) poprzez wybór działań i eksperymentowanie. W miarę postępów lub osiągnięć uczniowie zdobywają odznaki i punkty doświadczenia, podobnie jak w swoich ulubionych grach wideo.

Jakie są poszczególne style uczenia się?

Rodzicielstwo to jedno z najtrudniejszych zadań, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć, a jednocześnie jedno z najbardziej satysfakcjonujących powołań w życiu. Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom poprzez zrozumienie stylów uczenia się i określenie, które z nich odnoszą się do ich dzieci.

Każde dziecko ma inne preferencje w zakresie uczenia się. Niektóre wolą uczyć się widząc lub słuchając, inne robią to czytając, a jeszcze inne zadając pytania. Jedną wspólną cechą wszystkich uczniów jest to, że uczą się najlepiej, gdy włączają do nauki przedmioty i tematy, które ich interesują.

Choć Twoje dziecko może dopasować się do więcej niż jednego stylu uczenia się, możesz zauważyć pewien schemat w jego preferencjach uczenia się. Na przykład, osoba będąca wzrokowcem może być również bardzo towarzyska i komunikatywna, która woli uczyć się trudnych zagadnień używając swoich podstawowych umiejętności komunikacyjnych.

Zrozumienie tego, jak uczy się Twoje dziecko, jest jednym z najlepszych sposobów na uzyskanie jak najwięcej informacji z jego doświadczeń w edukacji domowej oraz wybranie najlepszego programu nauczania dla Twojej rodziny.

Jednym z najbardziej przyjętych sposobów określania stylów uczenia się jest to, że dzielą się one na trzy kategorie określające uczące się osoby: wzrokowcy, słuchowcy i kinestetycy.

Te style uczenia się można znaleźć w modelu uczenia się uczniów **VARK** autorstwa teoretyka edukacji Neila Fleminga. VARK to akronim czterech stylów uczenia się: wizualny, słuchowy, preferencje czytania/pisania i kinestetyczny. (Model VARK jest również określany jako model **VAK**, eliminując czytanie/pisanie jako kategorię preferencyjnego uczenia się).

Model **VARK** przyjmuje, że uczniowie mają różne podejścia do przetwarzania informacji, określane jako „preferowane sposoby uczenia się”. Główne idee VARK zostały nakreślone w *Learning Styles Again: VARKing up the right tree!* (Fleming & Baume, 2006).

Wizualny

Osoby uczące się wzrokowo wolą używać obrazów, map i organizatorów graficznych, aby uzyskać dostęp do nowych informacji i zrozumieć je.

Słuchowy

Osoby uczące się ze słuchu najlepiej rozumieją nowe treści poprzez słuchanie i mówienie podczas wykładów i dyskusji w grupie. Osoby uczące się słuchu używają powtórzeń jako techniki nauki i korzystają z urządzeń mnemotechnicznych.

Czytanie i pisanie

Studenci z silną preferencją do czytania/pisania uczą się najlepiej poprzez słowa. Takie osoby mogą prezentować sporządzać liczne notatki lub jako zapaleni czytelnicy mogą przekładać abstrakcyjne pojęcia na słowa i eseje.

Kinestetyczny

Kinestetycy to osoby, które wolą uczyć się poprzez działanie, w związku z czym lubią doświadczenia praktyczne. Zwykle mocno pozostają w kontakcie z rzeczywistością i dlatego w celu lepszego zrozumienia jakiegoś zagadnienia wymagają zastosowania doświadczeń dotykowych.

Przedstawianie nowych informacji uczniom kinestetycznym odbywa się poprzez osobiste doświadczenie, praktykę, przykłady lub symulacje. Na przykład, mogą oni zapamiętać eksperyment poprzez samodzielne odtworzenie go.



Określenie obranego przez dziecko stylu uczenia się może wydawać się trudne, jednak nie trzeba podchodzić do tego procesu bardzo naukowo. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie mocnych stron dziecka. Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby pomóc w określeniu unikalnego stylu uczenia się dziecka - a następnie wykorzystaj te mocne strony, wspierając edukację dziecka w domu i w szkole. Należy pamiętać, że style te nie muszą się wzajemnie wykluczać. Owszem, możemy nauczyć się dostosowywać do unikalnych stylów uczenia się dzieci, ale powinniśmy unikać prób nadawania im etykietek lub kategoryzowania ich w oczywisty sposób. Każdy człowiek jest złożoną jednostką i możesz dojść do wniosku, że Twoje dziecko wpisuje się w niektóre style uczenia się lub wszystkie z nich.

Słuchowcy

- Muszę usłyszeć siebie samego, żeby to zapamiętać.
- Często muszę rozmawiać o problemie, aby go rozwiązać i zapamiętać.
- Najlepiej zapamiętuję powtarzając ciągle informacje na głos lub cicho.
- Najlepiej zapamiętuję, gdy informacje wpisują się w rytmiczny lub muzyczny wzór.
- Wolę słuchać nagrania książki niż siedzieć i czytać.



Wzrokowcy

- Często muszę obejrzeć ilustrację obrazującą jakieś zagadnienie, zanim je w pełni zrozumieję.
- Pociągają mnie kolorowe, wizualnie stymulujące przedmioty.
- Prawie zawsze wolę książki, które zawierają zdjęcia lub ilustracje z tekstem.
- Może to wyglądać, jakbym śnił, kiedy po prostu próbuję sobie wyobrazić, co jest mówione.
- Zazwyczaj lepiej pamiętam, gdy widzę osobę mówiącą.

Kinestetycy

- Trudno mi usiedzieć w miejscu dłużej niż kilka minut.
- Zazwyczaj uczę się najlepiej poprzez fizyczny udział w zadaniu.
- Prawie zawsze jakaś część mojego ciała jest w ruchu.
- Często wolę czytać książki lub słuchać historii pełnych akcji - lub historii czytanych w dramatyczny sposób.



Jak rozwijać umiejętności uczenia się dzieci?

1. Pozwól dzieciom wybierać książki do czytania, pomagaj im w czytaniu i twórz dla nich zajęcia, które sprawiają, że czytanie staje się zabawą.

2. Ważne jest, by prowadzić dzieci przez proces uczenia się, ale równie istotne jest, by pozwolić dzieciom kontrolować ich własne doświadczenia w tym zakresie. Doskonałym sposobem na to jest zapewnienie dzieciom szerokiego wyboru.

3. Zachęcaj do otwartej i szczerzej komunikacji.

Należy zachęcać dziecko lub ucznia do wyrażania opinii na temat tego, co dzieje się z jego nauką. Stwórz otwartą atmosferę, w której czuje się swobodnie, wyrażając swoje upodobania, niechęci czy obawy. Doceniaj jego uczucia, gdy dzieli się swoją opinią - nawet jeśli się z nią nie zgadzasz. Dobrzy uczniowie wiedzą, że ich zdanie ma znaczenie i czują się pewni, że mogą otwarcie mówić o swoich doświadczeniach edukacyjnych bez narażania się na osądzanie, poniżanie, zniechęcanie czy ignorowanie.

4. Skup się na zainteresowaniach dziecka.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku stać się dobrym uczniem, zachęcaj je do zgłębiania tematów i zagadnień, które je fascynują.



5. Wprowadzaj i zachęcaj do stosowania różnych stylów uczenia się.

Każde dziecko ma preferencje dotyczące uczenia się i style, które najlepiej pasują do jego sposobu zgłębiania wiedzy. Pomagając dziecku w odkryciu preferowanych stylów zdobywania wiedzy, możesz zastosować techniki poprawiające jego tempo i jakość nauki.

6. Dziel się swoim entuzjazmem do nauki.

Jeśli Twoje dziecko lub uczeń widzi, że jesteś entuzjastycznie nastawiony do nauki, prawdopodobnie również stanie się pasjonatem uczenia się. Niezależnie od tego, czy chodzi o historię, naukę, czytanie, pisanie, czy nawet matematykę, pomóż mu odkryć, że uczenie się to podróż pełna ekscytujących wydarzeń. Korzystaj z każdej okazji, by odkrywać z nim nowe tematy, jednocześnie unikając narzucania się. Gdy Twoje dziecko zobaczy, że nauka wnosi w jego życie radość i emocje, zaczniesz również odczuwać entuzjazm z powodu poznawania nowych rzeczy.

7. Spraw, by uczenie się było przyjemne dzięki nauce opartej na grach

Wykorzystanie gier jako narzędzia edukacyjnego daje możliwości głębszego uczenia się i rozwoju umiejętności pozapoznawczych oraz pomaga motywować dzieci do chęci uczenia się. Kiedy dziecko aktywnie angażuje się w grę, jego umysł doświadcza przyjemności z uczenia się nowego systemu. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy gra jest uważana za „rozrywkową” (np. gra wideo) czy „poważną” (np. symulator wojskowy). Gry, które są rozrywkowe, dają dodatkową korzyść w postaci motywacji dzieci do tego, by chciały zaangażować się w proces nauki i uczyć się dalej.

8. Pomóż swojemu dziecku zorganizować swoją naukę.

Pomagając dziecku w uporządkowaniu jego zeszytów, książek i zadań, przejdziesz długą drogę, aby pomóc mu poczuć motywację do nauki. Bądź cierpliwy i konsekwentny w pomaganiu dziecku w uporządkowaniu przyborów szkolnych oraz zadań. Dzięki temu będzie czuł, że ma wszystko pod kontrolą, będzie się czuł mniej przytłoczony i bardziej zmotywowany do nauki.

9. Docenianie i celebrowanie osiągnięć.

Bez względu na to, jak małe są to osiągnięcia dziecka, ważne jest, aby je dostrzegać i celebrować. Jest to szczególnie ważne dla dzieci w szkole podstawowej, które wymagają ciągłych pozytywnych wzmocnień, aby utrzymać motywację do nauki i stawiania sobie wyzwań, aby robić to lepiej. Ukończenie skomplikowanego projektu zasługuje na specjalny poczęstunek; dobre wyniki w teście z matematyki mogą być powodem do wycieczki po lody. Zawsze używaj pozytywnych wzmocnień jako narzędzia motywującego dziecko do nauki.

10. Skup się na mocnych stronach.

Skupienie się na mocnych stronach może być trudne, gdy dziecko ma tak wiele problemów z nauką. Niezależnie od tego, koncentrowanie się na mocnych stronach dziecka jest niezbędne dla jego zdrowego rozwoju emocjonalnego, szkolnego oraz dalszych postępów. Skupianie się na mocnych stronach dziecka to kolejna forma pozytywnego wzmocnienia, która zmotywuje je do dalszej nauki. I odwrotnie, skupianie się na

słabościach dziecka nie powoduje nic innego, jak tylko zniechęcenie, niepokój i brak chęci do nauki. Jaś nie zdał testu z matematyki? Cóż, oprócz udzielenia mu dodatkowej pomocy z matematyki, pogratuluj mu, jak dobrze radzi sobie na zajęciach z przedmiotów ścisłych.

11. Spraw, by każdy dzień był dniem nauki

Zachęcaj swoje dziecko do poznawania otaczającego go świata, zadawania pytań i nawiązywania kontaktów, kiedy tylko jest to możliwe. Pomóż mu kategoryzować, klasyfikować i myśleć krytycznie o tym, co widzi i czego doświadcza. Przekształcenie każdego dnia w dzień nauki pomoże dziecku rozwinąć wewnętrzną motywację do nauki w klasie, w domu, czy gdziekolwiek indziej.

Jak dostosować się do środowiska klasy zdalnej?

Ustal jasne oczekiwania. Konieczne jest przeprowadzenie szczerych rozmów z dziećmi, aby przypomnieć im, że nie są na wakacjach, mimo że są w domu.

Ustal harmonogram i trzymaj się go. Każdego ranka ustalcie, co trzeba zrobić i jak planujecie to zrobić jako rodzina, zwłaszcza jeśli musicie dzielić się urządzeniami.

Ustalcie przestrzeń do pracy dla dzieci. Powinna to być przestrzeń, w której dzieci czują się najlepiej, kończąc pracę. Poczucie odprężenia może pomóc im w osiągnięciu lepszych wyników - zaznacza Mullins.

Nie pozwalaj na to, co nie byłoby dozwolone w klasie. Dzieci nie mają telewizora i gier wideo podczas nauki w klasie, więc te urządzenia nie powinny być włączone podczas nauki w domu.

Rób dzieciom przerwy. Rendeiro zauważa, że dzieci mogą się skupić tylko przez pewien czas, więc rodzice powinni robić im przerwy w zajęciach, zanim przejdą do innego zadania. Jeśli są w stanie wykonać jednocześnie tylko 15 minut ciągłej pracy, to w porządku.

Stosuj pozytywne wzmocnienie. Telewizor powinien być wyłączony podczas wykonywania zadania, ale motywowanie dzieci poprzez mówienie im, że mogą zrobić sobie przerwę na świeżym powietrzu lub spędzić więcej czasu z telewizorem po pracy, może pomóc im w kontynuowaniu zadania.

Pamiętaj, że pracownicy szkoły są po to, aby Ci pomóc. Jeśli masz obawy lub wyzwania, zgłoś je nauczycielom. Należy pamiętać, że w przypadku uczniów o specjalnych potrzebach, pracownicy socjalni, doradcy szkolni i inny personel pomocniczy często nadal pracują i są gotowi do pomocy - mówi Rendeiro.

Polegaj na innych rodzicach jako na źródłach. Inne rodziny w Twoim sąsiedztwie uczą się, jak radzić sobie z tą sytuacją i mogą zaoferować pomoc, jeśli będziesz miał problemy ze zrozumieniem zadania.



Jak tworzy się w dziecku wiara w siebie- poczucie własnej skuteczności?

Już od urodzenia dzieci uczą się nowych umiejętności w zawrotnym tempie. Wraz z tymi nowymi umiejętnościami nabywają również pewności siebie, aby je wykorzystać.

Z wiekiem ta pewność siebie może być równie ważna jak umiejętności. Aby dobrze się rozwijać, dzieci muszą wierzyć w swoje możliwości, a jednocześnie wiedzieć, że poradzą sobie, jeśli coś im się nie uda. Doświadczając mistrzostwa i odbijając się od porażki, rozwijają zdrową pewność siebie.

Sposoby na zwiększenie pewności siebie u dzieci

Zaprezentuj poczucie pewności siebie: Nawet jeśli nie czujesz tego do końca! Kiedy dzieci zobaczą, że podchodzisz do nowych zadań z optymizmem i dużą ilością przygotowań, będzie to dla nich doskonały przykład.

Nie należy denerwować się z powodu błędów: Pokaż dzieciom, że każdy popełnia błędy; ważne jest, aby uczyć się na nich, a nie rozwodzić się nad nimi. Ludzie pewni siebie nie pozwalają, by strach przed porażką stanął im na drodze - nie dlatego, że są pewni, że nigdy nie poniosą porażki, ale dlatego, że wiedzą jak przyjąć niepowodzenia.

Należy dzieci zachęcać do próbowania nowych rzeczy: Zamiast skupiać całą swoją energię na tym, w czym już są wybitne, dobrze jest, aby dzieci urozmaicały swoje działania.

Zdobywanie nowych umiejętności sprawia, że dzieci czują się zdolne i pewne, że są w stanie poradzić sobie z każdym zadaniem.

Pozwalaj dzieciom na porażki: To naturalne, że chcesz chronić swoje dziecko przed porażką, ale próby i błędy są sposobem, w jaki dzieci się uczą, a upadek w celu pomaga dzieciom dowiedzieć się, że nie jest śmiertelny. Może to również zachęcić dzieci do większego wysiłku, co będzie im dobrze służyć w dorosłym życiu.

Pochwal wytrwałość: Nauka, by nie poddawać się przy pierwszej frustracji lub nie poddawać się po jednym niepowodzeniu, to ważna umiejętność życiowa. Pewność siebie i poczucie własnej wartości nie polegają na tym, że zawsze wszystko się udaje. Chodzi o to, by być na tyle odpornym, by próbować dalej i nie przejmować się, jeśli nie jest się najlepszym.

Pomóż dzieciom znaleźć ich pasję: Odkrywanie swoich zainteresowań może pomóc dzieciom rozwinąć poczucie tożsamości, co jest niezbędne do budowania pewności siebie.

Wyznaczaj cele: Wyartykułowanie celów, dużych i małych, oraz ich osiągnięcie sprawia, że dzieci czują się silne. Pomóż dziecku przekształcić pragnienia i marzenia w plany, które można zrealizować, zachęcając je do wypisania rzeczy, które chciałoby osiągnąć.

Doceniaj wysiłek: Chwalenie dzieci za ich osiągnięcia jest wspaniałe, ale ważne jest również, aby dać im znać, że jesteś dumny z ich działań niezależnie od wyniku. Rozwój nowych umiejętności wymaga ciężkiej pracy, a



rezultaty nie zawsze są natychmiastowe. Niech dzieci wiedzą, że cenisz ich pracę, niezależnie od tego, czy są to maluchy budujące z klocków, czy nastolatki uczące się gry na gitarze.

Oczekuj, że się włączą: Mogą narzekać, ale dzieci czują się bardziej związane i doceniane, gdy liczy się na nie w pracach dostosowanych do wieku, od zbierania zabawek do naczyń po odbieranie młodszego rodzeństwa z randki w zabawie. Praca domowa i zajęcia po szkole są świetne, ale to, co jest potrzebne Twojej rodzinie, jest bezcenne.

Akceptuj niedoskonałość: Pomóż dzieciom dostrzec, że niezależnie od tego, czy jest to prezentowane w telewizji, w czasopiśmie, czy na kanale społecznościowym przyjaciela, przekonanie, że inni są zawsze szczęśliwi, odnoszący sukcesy i doskonale ubrani, jest szkodliwa fantazją. Zamiast tego przypominaj im, że bycie mniej niż doskonałym jest ludzkie i akceptowalne.

Przygotuj je na sukces: Pomóż dziecku zaangażować się w działania, które sprawiają, że poczuje się na tyle komfortowo i pewnie, że będzie mogło zmierzyć się z bardziej znaczącym wyzwaniem.

Okaż swoją miłość: Niech Twoje dziecko wie, że kochasz go bez względu na wszystko. Czy jest to wygrana lub przegrana w wielkim meczu, dobre lub złe oceny, nawet gdy jesteś na niego zły. Upewnienie się, że dziecko wie, że uważasz je za wspaniałe - i to nie tylko wtedy, gdy świetnie sobie radzi - wzmocni jego poczucie własnej wartości nawet wtedy, gdy nie czuje się dobrze we własnej skórze.



Jak możemy wspierać dzieci w uzyskaniu poczucia odpowiedzialności i obowiązku?

Tworzenie środowiska domowego, które promuje odpowiedzialność.

- Promuj zachowaniu, które chcesz widzieć u swoich dzieci.
- Dziel się własnymi doświadczeniami na temat szkoły i odpowiedzialności z umiarem.
- Naucz i pokaż dziecku, jak być zorganizowanym i zarządzać czasem.
- Stwórz harmonogram odrabiania lekcji, obowiązków domowych oraz porannych i wieczornych zajęć, które uwzględnią temperament dziecka, jego styl uczenia się i zegar biologiczny. Udany poranek zaczyna się już poprzedniego wieczoru.

Wykorzystaj różne tematy do rozpoczęcia rozmowy podczas posiłków, jazdy samochodem lub podczas wykonywania wspólnych obowiązków, aby nawiązać kontakt z dziećmi. A potem słuchaj! Bez osądzania i krytyki:

W skali od 1 do 10 oceń, jak wyglądał Twój dzień. Co sprawiło, że był właśnie taki?

- Co było najlepszym / najgorszym elementem Twojego dnia?
- Co zrobiłeś dzisiaj, aby pomóc komuś innemu?
- Jaka jest ulubiona rzecz, której się dzisiaj nauczyłeś?
- Jaka myśl przyszła Ci dzisiaj do głowy lub uczucie, którego doświadczyłeś?
- Co się dziś wydarzyło, czego się nie spodziewałeś?



- Co takiego zrobiłeś ostatnio, z czego jesteś dumny?
- Nad czym się obecnie zastanawiasz?
- Na co czekasz w tych dniach?
- Zachęcaj swoje dzieci do znalezienia miejsca, w którym mogą i chcą dać z siebie wszystko - zajęcia, sport, kluby, muzyka, sztuka, wolontariat itp. aby mogły doświadczyć, że sukces zależy bardziej od wytrwałości, a mniej od talentu. Mogą doświadczyć satysfakcji, która płynie z wzięcia odpowiedzialności.

Staraj się nie martwić za bardzo – jeśli już to robisz, to nie włączaj w to dzieci.



Podsumowanie

Dzieci muszą rozwijać poczucie odpowiedzialności, aby być przygotowanymi do dorosłego życia. Nauczanie odpowiedzialności można rozpocząć już w młodości i jest to jedna z najlepszych wartości przekazanych dzieciom. Współpraca i pomoc innym może być ważna dla dzieci w nauce odpowiedzialności. Rodzice mogą pomóc dzieciom w rozwijaniu i doskonaleniu postawy współpracy, dając im ambitne, satysfakcjonujące oraz odpowiednie do ich poziomu rozwoju zadania. Dzieci odnoszą korzyści, kiedy czują, że wykonują prawdziwą pracę oraz przyczyniają się do rozwoju rodziny.

Regularne spotkania rodzinne są również cennym doświadczeniem edukacyjnym, uczącym dzieci podejmowania decyzji i współpracy. Spotkania te pozwalają członkom rodziny omawiać i pracować nad zagadnieniami oraz planować wydarzenia razem. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc dzieciom nauczyć się odpowiedzialności:

- Daj dzieciom jasne i pozytywne instrukcje dotyczące wykonania zadania i dużo czasu na jego wykonanie.
- Unikaj robienia za dzieci tych rzeczy, które mogą zrobić same. Dzieci muszą uczyć się na podstawie swoich doświadczeń metodą prób i błędów oraz poświęcając czas na ich rozgryzienie. Pozwól dzieciom wziąć odpowiedzialność i zaakceptuj ich standardy.
- Pytaj dzieci zamiast rozkazywać. Żądanie lub zmuszanie dzieci do wykonywania zadań nie jest sposobem na rozwinięcie u nich odpowiedzialności. Dzieci będą chętne do pomocy, gdy będą czuły się potrzebne i będą miały poczucie, że mogą wykonać zadanie.



- Stosuj konsekwencje. Rodzice muszą wyjaśnić skutki przekroczenia granicy, co pomoże dzieciom rozwinąć poczucie odpowiedzialności za swoje działania.
- Bądź dobrym wzorem do naśladowania. Dzieci uczą się, obserwując i naśladowując to, co widzą u swoich rodziców. Rodzice muszą wypracować odpowiednie zachowania, takie jak dotrzymanie obietnic, dzielenie się, współpraca, pomoc, dbanie o swoje rzeczy oraz odpowiedzialność.





04

ROZDZIAŁ 4

ZARZĄDZANIE CZASEM

OPRACOWANIE: LANGUAGE SCHOOL SKY,
BUŁGARIA

SŁOWNICZEK STOSOWANYCH TERMINÓW

Zarządzanie czasem - umiejętność planowania, organizowania i kontrolowania swojego czasu;

Priorytetyzacja - określenie kolejności zajmowania się (serią przedmiotów lub zadań) według ich względnej ważności;

Równowaga praca/życie - stan równowagi, w którym człowiek skutecznie równoważy wymagania związane z pracą lub karierą i życiem osobistym. Osoba, której brakuje równowagi między życiem zawodowym a prywatnym ma więcej obowiązków w pracy i w domu, pracuje dłużej i brakuje jej czasu osobistego.

Prokrastynacja - czynność polegająca na odwlekaniu lub odkładaniu czegoś na później;

Teoria czterech palników - dostarcza prostej metody rozpatrywania swoich obowiązków życiowych w kategoriach Rodzina, Przyjaciele, Zdrowie i Praca.

Matryca Eisenhowera - ramy produktywności, ustalania priorytetów oraz zarządzania czasem, zaprojektowane tak, aby pomóc Ci w ustaleniu priorytetów dla listy zadań lub punktów porządku dziennego poprzez skategoryzowanie tych punktów według ich pilności i ważności.

Cele SMART - SMART to akronim od Achievable, Realistic i Timely (Osiągalne, Realistyczne i Terminowe).

Delegować - powierzyć (zadanie lub odpowiedzialność) innej osobie, zwykle mniejszej rangą od siebie.

Getting things done (GTD) - Załatwianie spraw - system zarządzania czasem i produktywnością, który pomaga człowiekowi bezstresowo i skutecznie realizować zadania i wywiązywać się ze zobowiązań.

Technika Pomodoro - metoda zarządzania czasem oparta na 25-minutowych odcinkach skupionej pracy przerywanych pięciominutowymi przerwami.



WPROWADZENIE I KONTEKST TEORETYCZNY

Czas jest najcenniejszym zasobem, jaki posiadają ludzie. Jako dorośli wiemy, że raz straconego czasu nigdy nie odzyskamy. Jako rodzice wiemy, że nasze dzieci pracują bardzo ciężko na efekty końcowe, ale potrzebują one dodatkowych wskazówek, jak zaplanować swoje działania, zwłaszcza dotyczące obowiązków szkolnych.

Jeżeli sami nie potrafimy efektywnie zarządzać swoim czasem, niewiele możemy zrobić, aby im pomóc. Oczekuje się, że opanujemy to, jednak nikt nie nauczył nas, jak planować, ustalać priorytety i realizować swoje zamierzenia. Dla wielu z nas może to być obce pojęcie, które wymaga dodatkowego wysiłku, aby je rozwinąć.

Zarządzanie czasem jest jedną z podstawowych umiejętności dla wszystkich rodzajów edukacji. Rodzice muszą planować swój czas, aby znaleźć czas dla swoich dzieci i siebie oraz utrzymać dobrą równowagę między pracą a życiem prywatnym. Rodzice, którzy są zestresowani stają się niecierpliwi i nieprzystępni. Rodzice muszą również komunikować się ze swoimi dziećmi na temat tego, jak radzić sobie z nauką w szkole, zadaniami domowymi i projektami. Rodzice mogą wspierać edukację internetową dzieci, znajdując wiarygodne strony, na których można znaleźć informacje o tym, jak najlepiej wykorzystać ich wiedzę.

Czym jest zarządzanie czasem i dlaczego jest ważne?

Zarządzanie czasem to cenna umiejętność planowania, organizowania i kontrolowania swojego czasu. Ludzie z dobrymi umiejętnościami zarządzania oszczędzają czas i stają się bardziej produktywni.

Z punktu widzenia rodzica byłoby dobrze gdyby posiadał on umiejętność zarządzania czasem, ponieważ:

- Zapewnia to maksymalne wykorzystanie tego ograniczonego źródła;
- Redukuje stres i niepokój, zachęca do samodyscypliny i sprawia, że człowiek czujesz się spełniony;
- Zapobiega niezdecydowaniu i prokrastynacji;
- Pomaga kontrolować i zarządzać poziomem energii;
- Pozwala na właściwe ustalenie priorytetów i utrzymuje koncentrację na celach;
- Poprawia wszystkie aspekty życia osobistego i zawodowego, pozwalając jednocześnie kontrolować równowagę między pracą a życiem prywatnym.



Czym jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym i jak jest ona związana z zarządzaniem czasem?

Naukowiec Greenhaus i jego współpracownicy zdefiniowali równowagę między pracą a rodziną w 2003 roku jako „stopień, w jakim jednostka jest równie zaangażowana i równie zadowolona ze swojej roli zawodowej i rodzinnej”. Równowaga praca/życie wynika z codziennego wysiłku, aby zadbać o naszą rodzinę, być obecnym dla przyjaciół, a może nawet poświęcić się duchowości, rozwojowi osobistemu i samoopiece - wszystko to oprócz wymagań związanych z wykonywaną pracą. Utrzymanie równowagi między pracą a życiem prywatnym oznacza śledzenie priorytetów, a w rezultacie - możliwość prowadzenia życia w sposób, w jaki chcemy.

Zarządzanie czasem pomaga nam uniknąć marnowania czasu. W związku z czym, gdy mówimy o traceniu czasu, zazwyczaj mamy na myśli to, że straciliśmy możliwość poświęcenia naszej energii na coś, co uważamy za wystarczająco istotne - priorytet.



Teoria Czterech Palników

Teoria Czterech Palników to sposób patrzenia na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Wyobraź sobie, że Twoje życie jest przedstawione jako kuchenka z czterema palnikami. Każdy palnik symbolizuje jeden ważny temat z życia człowieka.

1. Pierwszy palnik reprezentuje rodzinę.
2. Drugi palnik to przyjaciele.
3. Trzecim palnikiem jest zdrowie.
4. Czwartym palnikiem jest praca.

Według tej teorii „aby odnieść sukces, musisz odłączyć jeden ze swoich palników. A żeby odnieść prawdziwy sukces, trzeba odciąć dwa”. Ludzie często reagują poszukiwaniem sposobu na jego ominięcie. "Czy uda mi się odnieść sukces i utrzymać wszystkie cztery palniki w ruchu?"

Może uda mi się połączyć dwa palniki. "A gdyby tak wrzucić rodzinę i przyjaciół do jednej kategorii?" Może uda mi się połączyć zdrowie z pracą.

Ludzie często zdają sobie sprawę, że wymyślają te obejścia, ponieważ nie chcą stawić czoła prawdziwemu problemowi: życie jest wypełnione kompromisami. Jeśli chcesz się wyróżniać w pracy i małżeństwie, to mogą na tym ucierpieć twoi przyjaciele i zdrowie. Jeśli chcesz być zdrowy i odnieść sukces jako rodzic, to możesz być zmuszony do ograniczenia swoich ambicji zawodowych. Oczywiście, możesz swobodnie dzielić swój czas równo pomiędzy wszystkie cztery palniki, ale musisz zaakceptować fakt, że nigdy nie osiągniesz pełnego potencjału w żadnej dziedzinie.



Jakie są więc Twoje życiowe priorytety? Co ma dla Ciebie największe znaczenie? Kiedy dostajesz propozycję dołączenia do grupy, czy zawsze potrafisz określić, czy dana aktywność odpowiada Twoim wartościom i priorytetom? W dłuższej perspektywie ustalanie priorytetów sprawi, że będziesz szczęśliwszym człowiekiem i lepszym rodzicem. Tak więc, kiedy już uświadomisz sobie swoją obecną równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, możesz ją zmodyfikować tak, aby dopasować ją do swoich życiowych priorytetów i dopasować do harmonogramu nauki dzieci na odległość.

Jak zarządzanie czasem pomaga takim rodzicom jak Ty, którzy mają dzieci w szkole podstawowej podczas zamknięcia szkoły?

Dbanie o proces kształcenia na odległość swoich dzieci jest zajęciem złożonym i czasochłonnym. Rodzice muszą dodać dodatkowe zajęcia do swoich regularnych harmonogramów podczas pandemii i kolejnych form nauki online. Jeżeli jesteś zainteresowany, to w tym module znajdziesz informacje na temat zarządzania czasem, a także kilka cennych pomysłów, narzędzi oraz zasoby do dalszego pogłębiania wiedzy. Zdobędziesz również nowe umiejętności w zakresie ustalania priorytetów, planowania, wyznaczania właściwych celów i koncentrowania się na rzeczach, które mają znaczenie.



Zarządzanie czasem jest pomocne poprzez umożliwienie rodzicom wyznaczenia konkretnych celów dla swoich dzieci oraz siebie. Rodzice mogą również przeznaczyć czas na konkretne czynności, takie jak nauka, zabawa i relaks. Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom na kilka sposobów, ustalając zasady i ograniczenia dotyczące korzystania z technologii, zapewniając spokojne miejsce do nauki i pomagając w odrabianiu lekcji. Powinni oni również zrelaksować się i cieszyć się czasem spędzonym z dziećmi.

Jak sprawdzić, czy trzeba pracować nad umiejętnością zarządzania czasem?

Poniższe pytania mogą pomóc Ci określić, czy potrzebujesz pomocy w zakresie organizacji swojego czasu:

- Czy często spóźniasz się na spotkania?
- Czy zazwyczaj możesz powiedzieć, że pod koniec dnia zrealizowałeś wszystko, co zamierzałeś?
- Czy uważasz, że czasu nie starczy na wszystko, co chcesz zrobić?
- Czy brakuje Ci czasu z dziećmi, partnerem, czy czasu dla siebie?
- Czy wystarcza go na utrzymanie lub rozpoczęcie hobby?
- Czy wystarczająco dużo śpisz?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z powyższych pytań jest dla Ciebie niezadowolająca, mamy nadzieję, że dzięki niektórym poniższym informacjom pomożemy Ci to zmienić.



Strategie zarządzania czasem

1. Spróbuj określić, gdzie tracisz czas.

Poświęć 30 minut ze swojego napiętego harmonogramu, aby wykonać to proste, ale skuteczne zadanie:

Spisz listę wszystkiego, co zrobiłeś w zeszłym tygodniu, w tym każdą czynność, która zajęła więcej niż 5 minut, w tym posiłki, prysznic i transport. Spróbuj dopasować każdą czynność do konkretnego czasu i zapisz jej przybliżony czas trwania. Po zakończeniu listy podkreśl lub zaznacz najważniejsze z nich, zaczynając od tych, których nie można było przełożyć lub usunąć. Przyjrzyj się dobrze pozostałym.

Zadaj sobie pytanie - ile czasu każdego dnia spędzasz na przeglądaniu mediów społecznościowych lub oglądaniu filmów. Średnia dla europejskich użytkowników dziennie na portalach społecznościowych wynosi 1 godzinę i 15 minut - nie biorąc pod uwagę innych przestrzeni online -70% ludzi na całym świecie ma dostęp do Facebooka codziennie. Większość rodziców ogranicza swoim dzieciom czas na korzystanie z technologii, jednocześnie nie ograniczając siebie i spędza w sieci ponad 8-godzinny dzień pracy każdego tygodnia.

Jeśli zdecydujesz się ograniczyć swój czas spędzany przed ekranem, może Ci w tym pomóc wiele aplikacji dostępnych na smartfon lub tablet. Nie rezygnując całkowicie z nich całkowicie, możesz zainwestować te godziny w zajęcia dla siebie lub swojej rodziny, które przyniosą Ci znacznie więcej radości.

2. Dowiedz się, jak przeprowadzić audyt czasu pracy.

Po odkryciu, gdzie spędzasz swój czas, możesz być zaskoczony znalezieniem pewnych "luk". Jednak ludzie często przeceniają niezbędną szybkość i nie doceniają innych powiązanych zadań, których potrzebują, aby osiągnąć swój cel końcowy. Na przykład, być może będziesz musiał pójść do sklepu i przeznaczyć na to jedną godzinę. Po dodaniu przejazdu, możliwych opóźnień w sklepie i zapomnianych przedmiotów do kupienia, ta jedna początkowa godzina może zająć półtorej godziny lub 50% więcej czasu niż początkowo planowałeś. Teraz te 30 minut nie wydaje się zbyt długim czasem -, jednak gdy zdarzy się to trzy razy tego dnia, zmarnowałeś nieplanowane półtorej godziny.

3. Wyznaczaj osiągalne cele i ustalaj priorytety swoich zadań.

Czy słyszałeś kiedyś o matrycy Eisenhowera? Jej uproszczona wersja znana jest również jako 4 D zarządzania czasem: **Do, Defer, Delegate i Delete. (Wykonaj, Odłóż, Deleguj, Usuń)**. Mogą one pomóc Ci w ustaleniu priorytetów, każąc Ci umieścić swoje zadania w jednej z następujących czterech grup:

- **Wykonaj:** Zadania ważne i pilne.
- **Odłóż:** Zadania ważne, ale nie pilne
- **Deleguj:** Pilne, ale nie ważne zadania
- **Usuń:** Ani krytyczne, ani istotne zadania

Te cztery kategorie mogą pomóc Ci szybko określić, jakim zadaniom powinieneś nadać priorytety. Po ich rozdysponowaniu nie będą one stanowiły powodu do niepokoju, a to pomoże zarówno lepiej zorganizować swój czas, jak i uniknąć nieprzyjemnego uczucia przytłoczenia.



4. Dziel i rządź

Nikt nie jest w stanie wykonać wszystkich zadań jednocześnie; tak samo jest z celami. Jedną z najczęstszych barier odstraszaających przed wykonaniem zadania jest fakt, iż wygląda ono na bardzo czasochłonne. Jeśli coś, co trzeba zrobić, wygląda przytłaczająco – należy się temu dobrze przyjrzeć, pomyśleć o terminie realizacji i podzielić go na bardziej osiągalne zadania, które można wykonać etapami.

Na przykład ugotowanie dużego posiłku w ciągu tygodnia - z dziećmi w trakcie nauki online i Tobą pracującą - może wydawać się zbyt trudne. Ale rozdzielenie procesu na przygotowanie produktów i faktyczne gotowanie może to ułatwić.

Dla wielu dzieci wcześniejsze zaplanowanie odrabiania lekcji i podzielenie jej na bardziej wykonalne zadania sprawia, że łatwiej jest poradzić sobie z obciążeniem pracą. Jest to tym bardziej prawdziwe w przypadku nauki na odległość - niektórzy studenci nawet planują i dzielą pracę domową podczas przerw, aby uzyskać trochę czasu wieczorem.

5. Zdefiniuj cele SMART

SMART to akronim oznaczający cele, które są Konkretne, Mierzalne, Osiągalne, Istotne i Terminowe.

- **Konkretne** - Co chcę osiągnąć? Dlaczego jest to ważne?
- **Mierzalne** - Skąd będę wiedział, kiedy mój cel zostanie osiągnięty?
- **Osiągalne** - Jak mogę osiągnąć ten cel? Na ile jest on realistyczny, szczególnie biorąc pod uwagę okoliczności finansowe i emocjonalne?
- **Istotne** - Czy ten cel pasuje do moich innych działań i moich potrzeb?
- **Terminowe** - Czy mam ustalony czas rozpoczęcia i zakończenia tego działania? Czy są one realistyczne?



Koncepcja celów **SMART** jest szeroko stosowana w edukacji i biznesie. Jest polecana przez ekspertów pedagogicznych i przedsiębiorców, którzy przypisują jej swój sukces, więc mamy nadzieję, że uznasz ją za pomocną i praktyczną.

6. Wyrzuć swój perfekcjonizm, a przynajmniej go ogranicz.

Zbyt wielu rodziców obciąża siebie i swoje dzieci, aby osiągnąć pewien poziom doskonałości. Posiadanie standardów jest dobre, jednak należy rozstać się z pewnymi kwestiami. Próba bycia doskonałym wymaga zdecydowanie zbyt wiele wysiłku, co jest ważne przy organizacji czasu. Przypomnij sobie, że nie zawsze jest możliwe zrobienie tego, co sobie założyłeś i to jest w porządku. Bycie realistą często wygrywa z byciem idealnym.

7. Ustal priorytety i deleguj zadania.

Równowaga między pracą a życiem prywatnym nie oznacza, że powinieneś traktować wszystkie obszary swojego życia jednakowo. Z powodu nowego zaangażowania dzieci w proces kształcenia na odległość, możesz ponownie rozważyć niektóre rzeczy i zobaczyć, czy niektóre mogą być załatwione później lub nawet przekazane innym członkom rodziny, współpracownikom lub bliskim krewnym. Jeśli będziesz akceptował każdą możliwą szansę, która pojawi się na Twojej drodze, zostaniesz zbyt przytłoczony zadaniami, Twój grafik będzie przeładowany.



Usuń ze swojego życia czynności, które nie przynoszą wartości, a poczujesz się dzięki temu mniej winny.

Wyjaśnij, jakich obowiązków oczekuje się od każdego członka rodziny. Stwórz dla swoich dzieci tabelę obowiązków, którą będą mogły śledzić. Kiedy Twoje dzieci mogą wykonać swoje codzienne obowiązki i zobowiązania bez konieczności mówienia im o każdej pracy, która musi być wykonana, ułatwia to życie Tobie, jako rodzicowi. Ścielenie łóżek, zbieranie swoich rzeczy, zmywanie naczyń, usuwanie śmieci, zmiatanie podłóg oraz ścieranie kurzu to tylko niektóre z obowiązków, które mogą wykonać nawet bardzo małe dzieci. Jest to bardzo dobra okazja, aby nauczyć swoje dzieci wartości samodzielności i odpowiedzialności, a jednocześnie dać ci więcej czasu, aby móc spędzić go z nimi. Zlecenie niektórych zadań, które nie wymagają Twojego czasu i uwagi jest dobrym pomysłem.

Zaproponuj pomysł współpracy w swoim miejscu pracy - może są tam inni rodzice z mający dzieci uczące się zdalnie. Możecie dopasować swoje harmonogramy do nowych obowiązków, aby zakończyć pracę na czas. Jeśli sytuacja na to pozwala, porozmawiaj z pracodawcą o zmianie harmonogramu czasu pracy lub deleguj część zadań na czas zajęć zdalnych swoich dzieci.



Praktyczne zastosowanie

Przygotuj dzienny plan lub listę rzeczy do zrobienia

Kiedy już opanujesz powyższe umiejętności, możesz przejść do ich bardziej praktycznego zastosowania - rzeczywistej części planowania czasu. Zacznij swoją organizacyjną podróż od przyzwyczajania się do tworzenia codziennych planów lub list rzeczy do zrobienia. Możesz to zrobić chronologicznie lub wymienić je i ponumerować według kolejności robienia. Pomoże Ci to nie przeoczyć istotnych zajęć i wyeliminować, inne, jeśli widzisz, że nie warto poświęcać im czas. Przygotowanie codziennej rutyny pozwoli Ci zyskać więcej czasu na nowe aktywności w ramach wspierania nauki zdalnej dzieci.

Aby to zrobić, możesz użyć papierowych lub cyfrowych narzędzi do tworzenia list, które pozwolą Ci łatwo śledzić, co zostało zrobione, kolejne zadanie na liście lub schemat Twojego dnia (aby zorganizować wydarzenia, na przykład), itp. Wspólnie z partnerem możesz ustalić wspólny harmonogram z priorytetami i pomagać sobie nawzajem w tak gorączkowych czasach. W ten sposób można odpowiednio zaplanować to, co się zbliża jako aktywność, jeśli partner może wykonać te prace w domu. Możesz skorzystać z udostępnionych kalendarzy Google lub innych aplikacji dostępnych do darmowego użytku.

Zaplanuj swój tydzień i zrób to w niedzielę przed rozpoczęciem tygodnia

Codziennie plany są świetne i bardzo ważne, ale każdy dorosły wie, że do niektórych wydarzeń trzeba się przygotować. Proponujemy zaplanowanie



tygodnia, aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek i zyskać zasłużony czas wolny.

Zapoznaj się z całym miesiącem.

To ostatni krok dla takich profesjonalistów w zarządzaniu czasem jak Ty. Pod koniec każdego miesiąca możesz zaplanować wydarzenia i działania na miesiąc następny. Dzięki temu planowanie tygodniowe i dzienne będzie łatwiejsze.

Przydatne metody i praktyczne narzędzia do lepszego wykorzystania czasu (codzienna rutyna, planowanie, itp.)

1. **Getting Things Done (GTD) - Załatwianie spraw** - to system osobistej produktywności opracowany przez Davida Allena i opublikowany pod tą samą nazwą. Podejście GTD opiera się na wyodrębnieniu wszystkich interesujących rzeczy, pomocnych informacji, problemów, zadań i projektów, a następnie podzieleniu ich na możliwe do wykonania zadania ze znanymi terminami. Dzięki temu uwaga człowieka skupia się na wykonywaniu każdej czynności udokumentowanej w zewnętrznym zapisie, a nie na przypominaniu sobie ich intuicyjnie.

Proces GTD składa się z pięciu etapów: uchwycenia, wyjaśnienia, zorganizowania, przemyślenia i zaangażowania. Kiedy wszystkie elementy zostały uchwycone lub zebrane, każdy z nich zostaje zorganizowany. Aby to zrobić, należy zacząć zadawać i odpowiadać na pytania dotyczące każdego elementu, aby lepiej zrozumieć jego cel.



2. Technika Pomodoro to metoda zarządzania czasem. Została opracowana przez Francesco Cirillo. Pomodoro wykorzystuje timer do rozbicia pracy na interwały, zwykle 25-minutowe z krótkimi przerwami. Technika ta została szeroko spopularyzowana przez wiele aplikacji i stron internetowych (możesz użyć na przykład tej: <https://pomofocus.io>)

Oryginalne podejście składa się z sześciu etapów:

- Zdecyduj o zadaniu, które ma być wykonane;
- Ustaw minutnik - na 20 lub 25 minut;
- Pracuj nad zadaniem;
- Zakończ pracę, gdy zadzwoni timer i zrób sobie 5-minutową przerwę;
- Po czterech takich powtórzeniach, zrób bardziej wydłużoną przerwę - 20 lub 30 minut.

3. Metoda FlyLady

Została opracowana jako grupa wsparcia i samopomocy, która pomaga w porządkowaniu domu. Przesłania FlyLady obejmują kontrolę bałaganu i nacisk na znaczenie rutyn, cotygodniowe i comiesięczne sprzątanie, zwiększenie poczucia własnej wartości i zrezygnowanie z perfekcjonizmu.

Techniki stosowane przez organizację FlyLady są przedstawione w książce Cilley'a, Sink Reflections, oraz na stronie internetowej. Metoda sugeruje „małe kroki” do tworzenia rutyn i nawyków, które pomogą zorganizować i utrzymać porządek w domu. Położono nacisk na "Finally Loving Yourself" przez uporządkowanie, planowanie oraz dzień „antyprokrastynacji", ustanowienie rutyny, finansowej oraz zdrowotnej samokontroli.



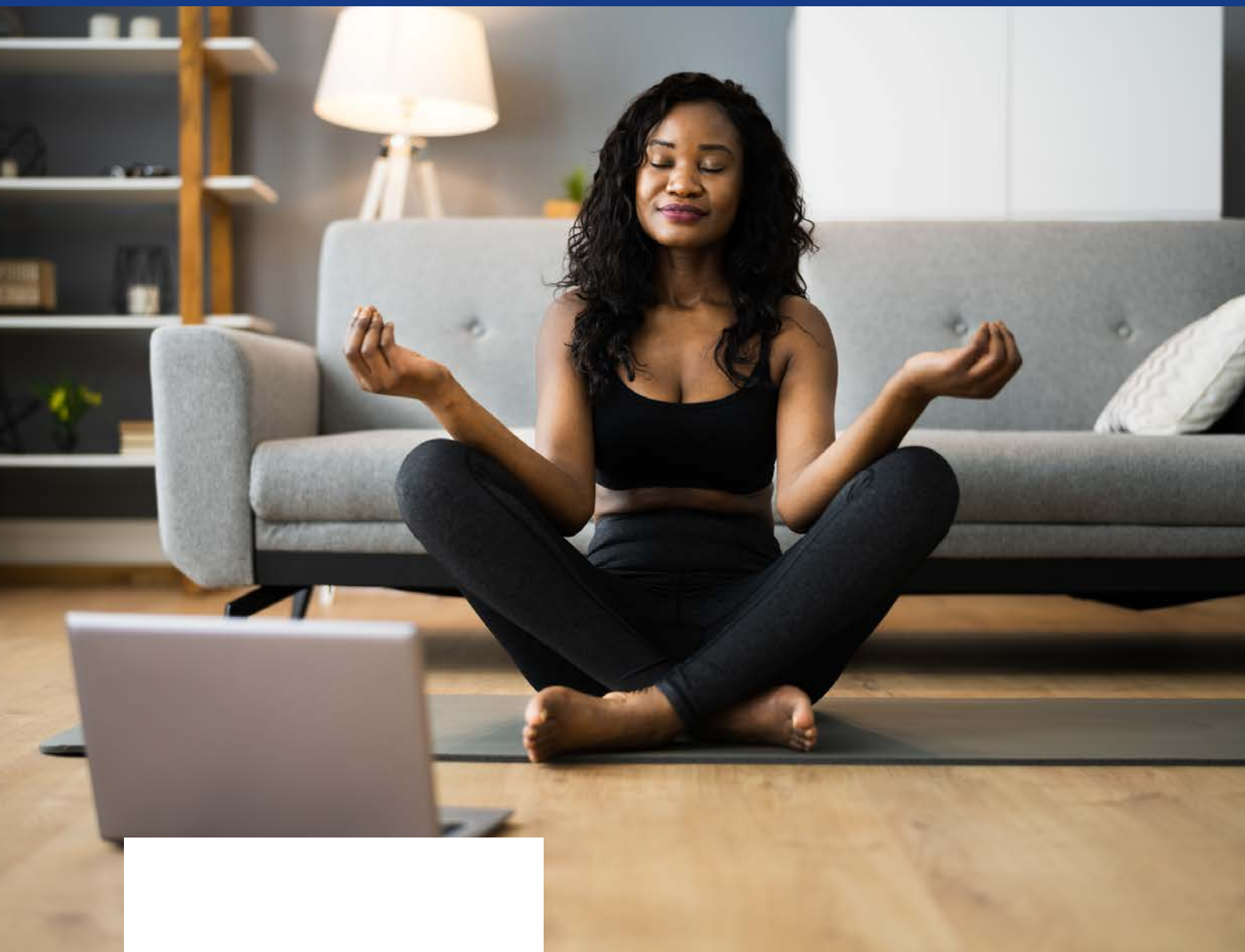
Podsumowanie

Istnieje jeszcze wiele innych narzędzi i technik, które można wypróbować. Zarządzanie czasem to sztuka, ale dostępna dla każdego, a zwłaszcza jest potrzebna rodzicom mającym dzieci w szkole podstawowej.

Ustalanie priorytetów, planowanie i samokontrola tworzą równowagę między pracą, rozwojem i życiem, która pozwala ci skupić się na wielu różnych obszarach Twojego dobrobytu, nie pozwalając, by jeden obszar przytłoczył cię i pociągnął w dół. Zrównoważone życie promuje produktywność, podczas gdy obejmuje osobisty rozwój i zdrowe życie.

Należy pamiętać, że proces kształcenia na odległość nie jest procesem trwałym, jednak nie mamy informacji, jak długo jeszcze potrwa. W tym czasie należy wspierać swoje dzieci, ponieważ nauka w systemie zdalnym i utrata typowego środowiska społecznego są dla nich równie dużym wyzwaniem. Kiedy tylko sytuacja się unormuje, nie należy wracać do starych nawyków i zaleca się pilnowanie zarządzania czasem. Dobrze jest zamienić umiejętność zarządzania czasem w umiejętność na całe życie.





05

ROZDZIAŁ 5

ZARZĄDZANIE STRESEM

OPRACOWANIE: VRIJEME PUBLISHING HOUSE,
BOŚNIA I HERCEGOWINA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Stres: Proces, w którym jednostka odbiera i reaguje na zdarzenia postrzegane jako przytłaczające lub zagrażające jej dobrostanowi.

Stresory: Zdarzenia środowiskowe, które mogą być interpretowane jako zagrażające lub wymagające; bodźce, które uruchamiają reakcję stresową

Reakcja: Natychmiastowa reakcja fizjologiczna organizmu na sytuację zagrożenia lub inny stan wyjątkowy, analogiczna do reakcji walki lub ucieczki, pierwszego etapu ogólnego zespołu adaptacyjnego.

Ekspozycja: W przypadku narażenia na stresor, nadnercza uwalniają hormon stresu, który pomaga zapewnić zastrzyk energii, przygotowując jednostkę do podjęcia działania.

Przygnębienie: Niewłaściwy rodzaj stresu; zwykle intensywny; często powoduje wyczerpanie, zmęczenie i poczucie wypalenia; związany ze spadkiem wydajności i zdrowia.

Pozytywny stres: Odpowiedni rodzaj stresu ma niską lub umiarkowaną intensywność i jest związany z pozytywnymi uczuciami oraz optymalnym zdrowiem i wydajnością.

Reakcja walki: zespół reakcji fizjologicznych (wzrost ciśnienia krwi, tętna, częstości oddychania i wydzielania potu), które występują, gdy jednostka spotyka się z postrzeganym zagrożeniem; reakcje te są spowodowane aktywacją współczulnego układu nerwowego i układu endokrynnego.

Przystosowanie ogólne: Model fizjologicznych reakcji organizmu na stres i proces adaptacji do stresu: reakcja alarmowa, etap odporności i etap wyczerpania.

Psychologia zdrowia: dziedzina psychologii zajmująca się psychologicznymi wpływami na zdrowie i chorobę, a także tym, jak ludzie reagują, gdy zachorują.



WPROWADZENIE I KONTEKST TEORETYCZNY

Zarządzanie stresem jest niezbędne dla rodziców, zwłaszcza gdy chodzi o ich dzieci. Bycie rodzicem może być czasami wyczerpujące oraz stresujące. Niemniej jednak, zarządzanie stresem przez rodziców w przypadku zdalnego procesu dydaktycznego jest bardzo ważne, jeśli chcesz dbać o swoją rodzinę i stworzyć im najlepsze warunki do życia.

Stres wpływa na ludzi w odmienny psychiczny i fizyczny sposób. Właściwe zarządzanie stresem może pomóc zmniejszyć te efekty i znacząco ułatwić rodzicielstwo. Zrozumienie, w jaki sposób stres wpływa na nas, ma kluczowe znaczenie dla określenia, które strategie radzenia sobie z nim działają najlepiej w naszym przypadku (Scott, 2020).

Zarządzanie stresem to umiejętność, której rodzice muszą się nauczyć, aby kontrolować poziom stresu u siebie i swoich dzieci. Rodzice powinni spędzać czas ze swoimi dziećmi oraz angażować się w działania, które pomogą im się zrelaksować, jak na przykład, czytanie książki lub wyjście na spacer.

Rodzice powinni zaplanować czas, nawet jeśli jest to tylko kilka minut co kilka godzin. Muszą również rozmawiać z dziećmi o tym, co dzieje się w ich życiu, jako że mogą one doświadczać trudnych chwil.



Czym dokładnie jest stres?

Stres odnosi się do każdej zmiany, która powoduje fizyczny, emocjonalny lub psychologiczny dyskomfort. Stres jest reakcją organizmu na każdy istotny stresor zewnętrzny. Terminy w pracy, finanse, dynamika rodziny i związku mogą być stresorami. Ponieważ stresory często oddziałują na siebie i potęgują stres, radzenie sobie z jednym z nich może nie uchronić cię przed wszystkimi.

Stres to reakcja organizmu na wszystko, co wymaga uwagi lub działania. W pewnym stopniu każdy jest zestresowany, zwłaszcza że stres jest stanem emocjonalnym, który opisuje, jak się czujesz i co dzieje się w Twoim ciele.

Kiedy zarówno wysoki jak i niski poziom stresu utrzymują się przez dłuższy czas, mogą powodować różne problemy zdrowotne. Niski poziom stresu oznacza bycie zrelaksowanym i cieszenie się chwilą obecną; spokojny sen w nocy; posiadanie silnego układu odpornościowego; utrzymywanie zdrowej wagi i kontrolowanie ciśnienia krwi poprzez rozsądne wybory w stylu życia.

Szczęście to ulotna emocja, która trwa tylko tak długo, jak długo trwają pozytywne wydarzenia. Nawet jeśli wydaje się, że rozwijamy tolerancję na stres, nasz system nerwowy wciąż ma do czynienia z przeciążeniem, które może mieć poważne długoterminowe skutki dla naszego ogólnego zdrowia.



Jedną z najczęstszych fizycznych reakcji na stres jest napięcie mięśni, które może prowadzić do napięciowych bólów głowy, migren i innych problemów mięśniowo-szkieletowych (Eliaz, 2021).

Jakie znaczenie ma zarządzanie stresem?

Reakcją organizmu na wymagania jest stres. Reaguje on poprzez produkcję hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), które powodują zmiany fizjologiczne, takie jak wzrost poziomu cukru we krwi, przyspieszenie akcji serca, spłycenie oddechu, reakcje alarmowe i inne wskaźniki stresu.

Zrozumienie technik zarządzania stresem może pomóc ludziom w radzeniu sobie ze stresem bez poczucia przytłoczenia lub bezsilności. Z każdym nowym wyzwaniem dodanym do naszych obciążeń, może być coraz trudniej określić, co będzie nam najlepiej służyć w tym czasie:

- Czy potrzebujemy więcej snu?
- Więcej czasu na relaks?
- Zmiany w diecie?
- Ćwiczeń, aby spalić energię związaną ze stresem?

Wszystkie z nich są kluczowe dla zachowania zdrowia.



Zarządzanie stresem jest niezbędne dla mam, ojców, uczniów i każdego, kto zmagają się ze stresem. Jest to kluczowe dla zdrowia fizycznego i psychicznego, ponieważ stres powoduje różne problemy, takie jak choroby serca, wrzody, depresja i zaburzenia lękowe. Medytacja, najpopularniejsza metoda redukcji stresu, okazała się pomocna w zmniejszeniu objawów u osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości bólowe, takie jak zapalenie stawów czy bóle mięśni.

Jak stawić czoła sytuacjom stresowym i radzić sobie z nimi?

Pierwszym krokiem w zarządzaniu stresem jest określenie źródeł stresu w swoim życiu. Nie jest to takie łatwe, jak się wydaje. Podczas gdy znaczące czynniki stresogenne, takie jak zmiana pracy, przeprowadzka lub rozwód są łatwe do zidentyfikowania, określenie źródła chronicznego stresu może być trudniejsze. Łatwo przeoczyć wpływ, jaki na codzienny poziom stresu mają nasze myśli, uczucia i zachowania.

Można ciągle przejmować się terminami w pracy, jednak stres może wynikać z naszego odwlekania załatwienia spraw, a nie z rzeczywistych obowiązków zawodowych.



Przemyśl swoje postępowanie, postawy, usprawiedliwienia i określ autentyczne źródła Twojego stresu:

- Czy uzasadniasz swój stres tym, że „w tej chwili dzieje się mnóstwo różnych spraw”, mimo że nie pamiętasz, kiedy ostatnio zrobiłeś sobie przerwę?
- Czy uważasz stres za część swojej pracy lub życia osobistego („Tutaj zazwyczaj dużo się dzieje”)?
- Typowy stan („Po prostu jestem ciągle niespokojny/a”)
- Czy winisz za swój stres innych ludzi lub okoliczności zewnętrzne?
- Uważasz swój stres za całkowicie zwyczajne odczucie?
- Nie Nie będziesz mógł kontrolować poziomu stresu, jeśli nie przyjmiesz odpowiedzialności za swoją rolę w jego wywoływaniu lub utrwalaniu. (2021, Robinson)

Jaki wpływ na rodziców ma stres?

Stres związany z zaangażowaniem rodzicielskim został powiązany z emocjonalnym dobrostanem rodziców. Oznacza to, że rodzice, którzy zgłaszają więcej trudności związanych z codziennym rodzicielstwem, mają niższą satysfakcję z życia oraz więcej negatywnego nastroju i bólu emocjonalnego. Chociaż istnieją pewne dowody na to, że stres związany z codziennymi problemami jest silniej związany ze zdrowiem psychicznym niż znaczące wydarzenia życiowe, stres z któregokolwiek



źródła prowadzi do obniżenia dobrostanu emocjonalnego. Rodzice doświadczający znacznego stresu mają negatywne nastawienie do rodzicielstwa i mniej się nim cieszą, co ujemnie wpływa na ich własne samopoczucie emocjonalne. Doświadczają też mniejszego zadowolenia i przyjemności z obcowania ze swoimi dziećmi.

Wykazują niższy poziom poczucia własnej skuteczności w roli rodzicielskiej, co sugeruje, że są mniej zdolni do wykonywania swoich obowiązków rodzicielskich i mają mniejszą pewność, że ich wysiłki przyniosą korzyści ich dzieciom. U niektórych rodziców wysoki poziom stresu rodzicielskiego może powodować zaburzenia psychiczne, objawiające się przygnębieniem i niepokojem. Mamy, które doświadczają więcej stresu rodzicielskiego z powodu niskiej masy urodzeniowej lub medycznie chorych niemowląt, są na przykład, bardziej narażone na depresję poporodową.

Stres rodzicielski i zły nastrój rodziców są ze sobą powiązane. Stres rodzicielski może pogłębić zły nastrój rodziców, natomiast stan przygnębienia może pogorszyć postrzeganie stresu rodzicielskiego. Rodzice w złym nastroju częściej zauważają złe zachowanie swoich dzieci, przypisują wrogie intencje niejasnym działaniom i demonstrują niższy próg tolerancji (Jennings i Dietz, 2007).



Jak radzić sobie ze stresem związanym z pracą domową w rodzinie?

Bez wątpienia obowiązki domowe i stres idą w parze. Stres może osłabić motywację, koncentrację i zdolność do dbania o siebie. Kiedy stres wymyka się spod kontroli, może prowadzić do problemów w domu lub słabych wyników w nauce.

Stworzenie solidnego systemu wsparcia jest jednym ze sposobów na zmniejszenie stresu. Każdy, w tym rodzice, nauczyciele i starsze rodzeństwo, powinni zapewnić sobie możliwość otrzymania i udzielania pomocy.

Zmniejszy to obciążenie poziomu stresu u dzieci i poprawi jakość pracy. Przestrzeganie rutyny relaksacyjnej przed rozpoczęciem pracy może być korzystne dla tych, którzy potrzebują dodatkowej pomocy w zarządzaniu stresem: Zaczynij od ćwiczeń głębokiego oddychania, zanim przejdziesz do rozluźniania mięśni.

Ustalenie rutyny po szkole

Stosowanie się do rutyny zajęć po szkole jest niezbędne do przezwyciężenia stresu związanego z pracą domową. Zaleca się ustalenie harmonogramu odrabiania lekcji w oparciu o to, co najlepiej odpowiada dzieciom. Niektórzy wolą kończyć pracę domową zaraz po przyjsciu do domu, a inni wolą zrobić sobie przerwę.

Przy takim limicie czasowym dzieci nie będą w stanie odłożyć tego na później, a Ty i one nie będziecie zestresowani w poranek, kiedy trzeba oddać pracę domową.



Stwórz strefę do odrabiania lekcji

Nie ma nic bardziej denerwującego dla dziecka niż odrabianie lekcji w zatłoczonej kuchni lub salonie, w którym bawi się jego rodzeństwo. Nie tylko wywołuje to niepokój u poszczególnych osób, ale może być również przyczyną konfliktu wśród członków rodziny.

Zamiast tego zalecamy stworzenie strefy odrabiania lekcji, w której dzieci mogą pracować z dala od domowych rozpraszaczy. Muszą mieć spokojne miejsce do odrabiania lekcji, czy to biurko w sypialni, czy w jadalni.

Usuń wszelkie potencjalne czynniki rozpraszające uwagę

Kiedy włączony jest telewizor lub dzwoni telefon, skoncentrowanie się na pracy domowej przez dzieci jest prawie niemożliwe. To może sprawić, że wszystko będzie stresujące i nieprzyjemne. Należy zadbać o to, aby wszystkie czynniki rozpraszające znajdowały się poza strefą pracy domowej, aby dzieci mogły się całkowicie skupić i wykonać swoją pracę najlepiej jak to możliwe (2020 (Helliwell)).



Jaki jest wpływ stresu na proces uczenia się uczniów?

Zarządzanie stresem przez rodziców jest istotnym problemem w osiągnięciu przez ich dzieci sukcesów szkolnych. Ignorowanie stresu i poświęcanie małej uwagi pozwala rodzicom przeoczyć oznaki stresu i nie szukać sposobów na wsparcie zestresowanych dzieci. Stres ten jest następnie internalizowany przez dziecko, wywołując problemy z zachowaniem w klasie lub innymi sytuacjami, które mogą zakłócać ich relacje z innymi, a nawet prowadzić do stanów lękowych.

Stres wpływa na życie osobiste i społeczne uczniów, ich poziom stresu oraz emocje. Stresor odpowiedzialny za ten stan określa poziom stresu. Stresorami mogą być czynniki rodzinne oraz osobiste, które wpływają na poziom ich stresu. Uczniowie, którzy są zestresowani mogą mieć trudności ze skupieniem się na zadaniach edukacyjnych i są bardziej skłonni do zdenerwowania, jeśli czują się niedoceniani.

Gdy poziom stresu jest wyższy niż zwykle, dzieci mogą doświadczać większych zaburzeń emocjonalnych, takich jak lęk, depresja, nuda, trudności z koncentracją na pracy w szkole lub zadaniach domowych oraz obawy, że nie będą się wystarczająco wysypiać. Jak wynika z badań, stres znacząco wpływa na oceny dzieci i poziom stresu w szkole.



Stres może wpływać na ich motywację, koncentrację i zdolność do dbania o siebie. Gdy stres wymyka się spod kontroli, presja rodziców może prowadzić do problemów w domu lub złych ocen w szkole.

Jak rodzice i ich dzieci mogą zredukować stres spowodowany różnymi czynnikami?

Kiedy w domu pojawia się stres, rodzicom może być trudno opiekować się dziećmi. Co można w takiej sytuacji zrobić? Gdy stres występuje wielokrotnie, należy spróbować znaleźć sposób na relaks. Aby odreagować stres, możesz wziąć dni wolne w pracy lub szkole. Jeśli potrzebujesz więcej pomysłów na to, jak zrelaksować się w domu, pomocne mogą okazać się filmiki w sieci o redukcji stresu wywołanego różnego rodzaju czynnikami z udziałem rodziców oraz ich dzieci. Lęk rodzicielski może być bardzo niepokojący. Aby pomóc zmniejszyć stres, rób przerwy i unikaj innych czynników stresogennych, takich jak nadmiar pracy lub niewystarczająca ilość snu.

Upewnij się, że masz solidny system wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół, lub nawet opiekunki Twojego dziecka.

Naucz się radzić sobie ze stresem w chwili obecnej.

Jeśli stresujesz się z powodu trudnych okoliczności, potrzebujesz techniki, która pozwoli Ci kontrolować poziom stresu. Tu z pomocą przychodzi natychmiastowe łagodzenie stresu.

Najszybsze sposoby na rozładowanie stresu to wzięcie głębokiego oddechu i wykorzystanie swoich zmysłów - tego, co widzisz, słyszysz, smakujesz i dotykasz - lub zaangażowanie się w relaksujące ćwiczenie. Patrzenie na ulubione zdjęcie, wdychanie ulubionego aromatu lub słuchanie ulubionego utworu muzycznego może pomóc Ci się zrelaksować i natychmiast skupić.

Oczywiście nie każdy reaguje tak samo na każde doświadczenie zmysłowe. Kluczem do szybkiego rozładowania stresu jest eksperymentowanie i odkrywanie doświadczeń zmysłowych, które działają najlepiej dla Ciebie.



Podsumowanie

Rodzice muszą umieć zarządzać poziomem stresu u siebie i swoich dzieci. Aby pomóc swoim dzieciom zrelaksować się, rodzice powinni spędzać z nimi czas, czytając im książkę lub zabierając je na spacer. Dorośli muszą znaleźć czas, nawet jeśli ma to potrwać tylko kilka minut. Rodzice muszą również omówić z dziećmi, które same doświadczają trudnych chwil, pewne kwestie dotyczące ich własnego życia.

Pierwszym krokiem w zarządzaniu stresem jest określenie źródeł swojego stresu. Konsekwencje stresu rodzicielskiego są ze sobą powiązane. Słaby nastrój rodzica może być pogłębiony przez stres rodzicielski, podczas gdy przygnębienie może potęgować postrzeganie tego stresu.

Założmy, że ich poziom stresu jest wyższy niż zwykle. W takim przypadku dzieci mogą doświadczać więcej zaburzeń emocjonalnych, w tym niepokoju, smutku, utraty zainteresowania, trudności z koncentracją na pracy w szkole lub zadaniach domowych, a także obaw związanych z brakiem wystarczającej ilości snu.

Stawiasz czoła trudnym okolicznościom, które cię stresują. Już teraz przyda Ci się strategia redukcji stresu. Wykorzystaj te pomysły, aby określić, co powoduje Twój stres w domu, a następnie użyj przedstawionych technik, aby go kontrolować, gdy jest nieunikniony.





06

ROZDZIAŁ 6

KOMUNIKACJA

OPRACOWANIE: TRAINING CENTRE RAGINA,
BUŁGARIA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

- **Komunikacja** - przekazywanie lub wymiana informacji za pomocą mowy, pisma lub innego środka przekazu.
- **Wzór** - powtarzający się wzór dekoracyjny.
- **Wyrażanie** - przekazywać (myśl lub uczucie) słowami lub gestami i zachowaniem
- **Wymiana** - akt dawania jednej rzeczy i otrzymywania w zamian innej (zwłaszcza tego samego rodzaju).
- **Predyspozycje biologiczne** - gdy podmiot (człowiek, zwierzę, roślina) posiada jakąś wewnętrzną cechę, która zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju choroby lub wzorca zachowania na podstawie genów, które odziedziczyliśmy po naszych rodzicach (i rodzicach naszych rodziców).
- **Nadawca** - osoba, która wysyła lub przekazuje wiadomość, list, e-mail itp.
- **Odbiorca** - osoba, która otrzymuje lub przyjmuje coś, co zostało jej wysłane lub podane.



- **Gest** - ruch części ciała, zwłaszcza ręki lub głowy, mający na celu wyrażenie idei lub znaczenia.
- **Naśladowanie**- naśladować (kogoś lub jego działania lub słowa).
- **Bariera** - coś materialnego, co blokuje lub ma blokować przejście.
- **Interpersonalny** - odnoszące się do relacji lub komunikacji między ludźmi.
- **Transgeneracyjny** - Działający w wielu pokoleniach.
- **Konflikt** - poważna różnica zdań lub spór, zwykle przedłużający się.
- **Bezkonfliktowy** - stosowanie środków pokojowych zamiast siły, zwłaszcza w celu doprowadzenia do zmian politycznych lub społecznych.



WPROWADZENIE I KONTEKST TEORETYCZNY

Każda istota na tej planecie w jakiś sposób komunikuje się ze światem poza swoimi granicami. Komunikacja była prostym mechanizmem przetrwania i pozostała istotną umiejętnością człowieka. Co więcej, każdy rodzic może potwierdzić, że odpowiednie wyrażanie siebie i słuchanie wygrywa mniej więcej połowę bitwy podczas wychowywania dzieci.

Komunikacja i jej związek z relacjami rodzinnymi

Komunikacja rodzinna to wyjątkowa dziedzina nauki, która bada każdą wymianę zdań w naszym domu - od rytuałów, które mamy, by powiedzieć "Dzień dobry", po zabawne historie, którymi dzielimy się za pomocą aplikacji społecznościowych w naszych telefonach. Nauka ta bada role i zasady, które każda rodzina wprowadza. Stara się lepiej zrozumieć interakcje między członkami rodziny i ich tzw. "wzorce zachowań" w różnych okolicznościach. Wzorce te mogą początkowo wydawać się "przypadkowe", ale odzwierciedlają biologiczne predyspozycje każdej jednostki, doświadczenia życiowe, przekonania i kulturę.

Na podstawie swoich ustaleń komunikacja rodzinna próbuje przewidzieć, jak te czynniki w połączeniu ze zmianami w środowisku wpłyną na relacje w każdej odrębnej rodzinie. Stara się odkryć receptę na zbudowanie zdrowych

więzi i stabilnego środowiska, które z kolei sprzyjać będzie zdolnym i szczęśliwym jednostkom.

Rodzice muszą radzić sobie z wieloma sytuacjami w rodzinie i poza nią, które dość często mogą powodować uczucie silnego stresu. Wychowywanie dzieci, wspieranie ich w okresie szkolnym, przechodzenie przez okres nastoletni i pomaganie im w przejściu w dorosłość nie jest proste. Do tego dochodzi jeszcze pomoc w przejściu przez bezprecedensowy kryzys zdrowotny spowodowany przez COVID-19, nawet w tak młodym wieku, ze wszystkimi jego konsekwencjami - w tym izolacją społeczną i nauką zdalną.

Wszystkie te doświadczenia mogą wywołać wiele niepokoju, w konsekwencji wpływając na komunikację w rodzinie. Nieporozumienia prowadzą do dalszych trudności dla obu zaangażowanych stron, skutkują odmową angażowania się dziecka w podobne sytuacje oraz mogą usunąć podstawowe narzędzie wpływu rodzicielskiego.

W tym Module dowiesz się więcej o teorii komunikacji, najczęstszych błędach, które wszyscy popełniamy, a przede wszystkim - jak skutecznie porozumiewać się z dzieckiem. Treść została opracowana przez ekspertów w tej dziedzinie, którzy są również rodzicami - tak jak Ty.

Znajdziesz tu praktyczne narzędzia, ćwiczenia i wartościowe zasoby, jeśli temat wzbudzi Twoje zainteresowanie.

Ogólna teoria komunikacji

W najbardziej ogólnym znaczeniu komunikacja to wyrażanie lub wymiana informacji z inną osobą lub osobami. Słowo to pochodzi z języka łacińskiego i oznacza „dzielić się”. W istocie jedynym obowiązkowym warunkiem komunikacji jest chęć dzielenia się informacjami - zarówno rozumienia, jak i bycia rozumianym.

Komunikacja może odbywać się poprzez słuchanie, mówienie, pisanie i ruch - gestykulację, mimikę, dotykanie, itp., lub wszystko razem. W najbardziej ogólnym przypadku ciało ludzkie może przekazać komunikat jasno i wyraźnie. Mimo to, nadal stosunkowo łatwo jest kogoś źle zrozumieć lub nie przedstawić swoich racji. Jak na ironię, im bliżej kogoś jesteś, tym łatwiej o porażkę w komunikacji. Ale im więcej wiemy, tym lepsi możemy się w tym stać.

Oto więc, co naszym zdaniem powinieneś wiedzieć:

W procesie komunikacji zazwyczaj występuje **nadawca** i **odbiorca**. Każda z tych ról może być pełniona przez więcej niż jedną osobę - za pośrednictwem środków masowego przekazu i sieci społecznościowych lub jak to się dzieje w klasie. **Nadawca** musi zakodować przekazywaną informację; po tym **odbiorca** może zdekodować wiadomość, aby zrozumieć jej sens i znaczenie.



Osoba lub osoby, które rozumieją swoich odbiorców i wykorzystują odpowiednie umiejętności, mogą znacznie ograniczyć nieporozumienia. Dobra komunikacja polega zwykle w mniejszym stopniu na mówieniu, a w większym na słuchaniu i obserwowaniu.

Istnieją dwa rodzaje komunikacji:

- **Komunikacja werbalna** - Wykorzystuje zarówno słowa pisane jak i mówione z zamiarem wyrażenia lub odebrania różnych idei;
- **Komunikacja niewerbalna** - Wykorzystuje wszystkie formy wyrażania i odbierania informacji, które nie wykorzystują słów. Uważa się, że od 70 do 93 procent całej komunikacji to komunikacja niewerbalna.
- W większości przypadków ludzie komunikują się poprzez **mieszankę działań werbalnych i niewerbalnych**, dlatego musimy zwracać uwagę na wszystko, co mówimy i robimy, jeśli chcemy być odpowiednio zrozumiani.

Jeśli mówimy spokojnie do naszego dziecka, ale nasza postawa i wyraz twarzy pokazują złość, komunikat będzie interpretowany z napięciem, a jego znaczenie może się rozmyć.

Co wpływa na komunikację i jak powstają konflikty?

Z wielu powodów komunikacja między rodzicami a dziećmi - młodszymi lub starszymi - może zawieść. Przewidywanie i pokonywanie wszystkiego jest niemożliwe. Ale świadomość najczęstszych barier w komunikacji oznacza, że możesz być lepiej przygotowany, aby uniknąć i lepiej radzić sobie z innymi.

- **Barьеры fizyczne** - hałas, ściany lub zamknięcie drzwi, a nawet używanie telefonów – wszystko to może zakłócić, utrudnić lub całkowicie zablokować normalny przepływ komunikacji;
- **Barьеры psychologiczne** - stres, nierozwiązane problemy dnia codziennego i wszelkie nierozwiązane traumy, które mogą przyczynić się do niezrozumienia;
- **Barьеры ponadpokoleniowe** - nieuniknione różnice, które pojawiają się między każdym pokoleniem;
- **Barьеры interpersonalne** - powstają w wyniku naturalnej różnorodności poglądów i osobowości w rodzinie mimo typowego wychowania i kultury - ujawniają się na długo przed wejściem dziecka w okres dojrzewania

Konflikty między rodzicami a dziećmi wynikają najczęściej z powyższych barier. Są one bolesne, ale całkowicie normalne i przewidywalne. Byłoby wspaniale, gdyby uczucie wystarczyło, by je rozwiązać i pomóc nam czerpać z nich jak najwięcej, ale w rzeczywistości bardzo często zostajemy



z nieprzyjemnymi, zalegającymi uczuciami i nierozwiązanymi sprawami. Aby ich uniknąć lub jeśli nie jest to możliwe - poznać i jak najlepiej wykorzystać, polecamy skorzystanie z narzędzi skutecznej komunikacji **Nonviolent**.

Skuteczna komunikacja bez użycia przemocy

Jak mówić, żeby dzieci słuchały i jak słyszeć, co mówią.

Rodzice mogą nawiązać skuteczną komunikację, jeśli wiadomość została wysłana i odebrana. Skuteczna komunikacja bez przemocy sięga jeszcze głębiej - dąży do osiągnięcia celów wymiany informacji w sposób jak najbardziej humanitarny.

Komunikacja bez przemocy (NVC) to proces komunikacji opracowany przez amerykańskiego psychologa Marshalla Rosenberga. Dotyczy życzliwych postaw ludzkich w wymianach między ludźmi bez względu na wiek, pokrewieństwo, pochodzenie etniczne lub jakąkolwiek inną cechę, która służy do oddzielenia ich od siebie w różnych okolicznościach. NVC opiera się na szacunku i akceptacji drugiej osoby bez względu na wiek. Wskazane jest, aby proces komunikacji rozpocząć możliwie jak najwcześniej.

Zarówno komunikacja werbalna, jak i niewerbalna jest formą negocjacji i wymiany. W NVC wykonujemy je ze życzliwością i zakładamy, że taka komunikacja przynosi znaczące rezultaty.



Dlaczego warto stosować NVC?

Możesz czuć potrzebę stwierdzenia: „Dlaczego muszę stosować Nonviolent Communication - moje dziecko źle się zachowuje!” lub „Są zbyt młodzi, by zrozumieć!”, a nawet: „W tej chwili jest wystarczająco trudno rozmawiać o czymkolwiek, zwłaszcza w okresie edukacji online!”.

Wszystkie te stwierdzenia są bardzo istotne i jeżeli taka sytuacja ma miejsce, warto zastosować NVC. Warto jest również to zrobić, jeżeli chcesz, aby Twoje apele wysłuchane i zrozumiane.

NVC umożliwia nam:

- Zaaprobowanie naszych wyborów i zyskanie życia lepszej jakości;
- Nawiązanie dobrych i pełniejszych relacji z innym osobami;
- Wypracowanie lepszych relacji z samym sobą.

NVC znacząco przyczynia się do poprawy jakości więzi międzyludzkich i jest stosowane przez terapeutów, psychologów, pedagogów i rodziców do rozwiązywania konfliktów, zapobiegania nieporozumieniom i skutecznego utrzymywania pozytywnych relacji.



Jak stosować NVC z dzieckiem

1. Obserwuj:

Trudno zachować obojętność, gdy czujesz, że coś Ciebie denerwuje lub że sytuacja wymaga Twojej natychmiastowej reakcji. Nie radzimy czekać i obserwować. Można jednak wyrazić swoją opinię inaczej. Nie mów natychmiast, w momencie gdy doświadczasz negatywnego uczucia, ponieważ dziecko usłyszy tylko Twoją złość i zniecierpliwienie. Pamiętaj, że mówimy również o naszych ciałach!

Zdanie „*Nie zwracasz uwagi na to, co mówię! Przestań bawić się swoimi zabawkami!*” można powiedzieć jako „Zauważyłem, że patrzyłeś na swoje zabawki, kiedy przed chwilą mówiłem”. Zamiast tego spróbuj powiedzieć, co zauważyłeś, bez emocjonalnego zabarwienia swojej wypowiedzi, zniecierpliwienia, czy rozczarowania.

Wstrzymanie się z osądem zapobiega uruchomieniu mechanizmów obronnych dziecka. Otwiera możliwość dialogu i rozmowy o czymś, co cię niepokoi i co może je skrzywdzić.

2. Weź odpowiedzialność za swoje uczucia:

Stosowanie filozofii komunikacji bez przemocy oznacza, że nikt inny nie bierze winy na siebie. Jesteś odpowiedzialny za swoje uczucia i to, jak się zachowywałeś lub zachowujesz. To, jak zachowują się inni lub co

mówią, jest tylko bodźcem, ale nie przyczyną tego, czego doświadczasz wewnątrz.

Aby zilustrować to dokładniej, NVC przedstawia cztery opcje reakcji na wrogą prowokację:

- Potraktować to osobiście;
- Walczyć;
- Rozważyć swoje uczucia;
- Rozważyć uczucia drugiej osoby.

W celu rozwiązania tego problemu, zalecamy przyjrzenie się dwóm ostatnim opcjom. Dwie pierwsze to zazwyczaj reakcje, które pogłębiają konflikt i powodują jego eskalację.

Zdajemy sobie sprawę, że na początku ten proces myślowy nastąpi dopiero po konflikcie. Jednak z czasem i pewną praktyką, wewnętrzne rozumowanie zacznie pojawiać się wcześniej. I wreszcie - w samą porę, by pomóc Ci zapobiec konfliktowi z dzieckiem lub jak najlepiej go wykorzystać.

3. Bądź świadomy swoich potrzeb - zwłaszcza tych niezaspokojonych.

Nie bez przyczyny, dużo uwagi poświęciliśmy rozmowie o negatywnych uczuciach. W codziennych rozmowach nazywamy to „wyżyciem się na kimś”, ale dla naukowców jest to wyrażenie złości lub zranienia, wskazujące na to, że mamy niezaspokojone potrzeby. Możemy doświadczać sytuacji, kiedy potrzebujemy trochę czasu dla siebie.

Możemy być zmęczeni lub odczuwać potrzebę bycia bardziej docenionym. Możemy być zestresowani kwestią pieniędzy, naszą pracą, zdrowiem kogoś bliskiego lub nauką zdalną naszego dziecka. Uczucia, które za tym idą, mają na celu skłonienie nas do naprawienia tego, co nam nie odpowiada. To niekoniecznie jest nieodpowiednie, ale są dwa powody, dla których działanie w oparciu o uczucia nie jest najlepszą strategią w większości przypadków.

Po pierwsze, udowodniono, że emocjonalne podejmowanie decyzji nie jest tak oczywiste oraz obiektywne jak podejmowanie decyzji racjonalnych. Po drugie, zgodnie z poprzednim punktem, który omawialiśmy, traktowanie sytuacji osobiście lub aktywna walka z nią nie pomagają nam niczego naprawić - czynią z nas agresora lub ofiarę.

Zdaniem trenerki NVC Peggy Smith: „Czasami (...) traktujemy potrzeby, jako coś, co może być zaspokojone lub niezaspokojone przez inną osobę (...). Albo kończymy na obarczaniu winą lub sugerowaniu złego postępowania. Ludzie są bardziej skłonni do oporu wobec prośby sformułowanej w ten sposób”.

4. Proś- nie żądaj

Wyobraź sobie, że twój szef przychodzi do ciebie i mówi: "Chcę, żebyś zrobił to i to natychmiast". Teraz wyobraź sobie coś innego - przychodzą do Ciebie i uprzejmie proszą: "Czy mógłbyś to zrobić jak najszybciej? To jest pilne." Które z tych zdań ma większe szanse sprawić, że będziesz chciał współpracować, a może nawet włożysz w



to więcej wysiłku? To drugie, prawda? Właśnie dlatego chcielibyśmy podzielić się czwartą zasadą NVC. Zbyt często musimy powtarzać się i mówić wielokrotnie to samo naszym dzieciom. Nauka udowodniła, że domaganie się działania nie jest na dłuższą metę tak efektywne, jak poproszenie o nie. Bycie pełnym szacunku pokazuje, jak należy się zachowywać i ma dodatkową korzyść w postaci pokazania dzieciom, że traktujesz je poważnie - tak jak one powinny Ciebie. Tak, krzyk sprawia, że działają szybciej, ale naprawa waszych relacji trwa potem dłużej. To do Ciebie należy pokazanie im, jak odbywa się właściwa rozmowa.

Rozumiemy, że presja na rodzica nigdy nie ustaje i wszyscy słyszeliśmy ten mały nieprzyjemny głosik mówiący, że nie jesteśmy dobrymi rodzicami. Ale wiemy, że naszą najlepszą szansą na lepszy świat są nasze dzieci. Zadajemy więc to proste pytanie? Jeśli do tej pory nie udało nam się przy użyciu siły, czy nie czas spróbować innej drogi - praktyki nadziei i zaufania w lepszy wynik?

Wiemy też, że udostępnione tu informacje to dopiero początek - wskazówka do konkretnego kierunku. Więcej informacji na temat Nonviolent Communication możesz uzyskać od swojego trenera oraz z linków w „Przydatnych zasobach”. Możesz również spróbować poćwiczyć stosując niektóre z tych ćwiczeń.



Pomocne ćwiczenia i gry

1. Ćwiczenie do wypróbowania przed konfliktem

Zapytaj dziecko, czy chce spróbować z Tobą małej gry. Jedno z was zaczyna mówić, a drugie zachowuje się tak, jakby doświadczało przeciwnego stanu empatii. Zamieńcie się rolami. Następnie spróbuj tego samego, ale słuchaj w jak najbardziej empatyczny i zrozumiały sposób. Znowu zamieńcie się rolami. Powiedz, jak się czułeś w pierwszym i drugim przypadku. Zdziwiłabyś się, jak dojrzałe i świadome mogą być dzieci nawet w tym wieku.

2. Ćwiczenie do wypróbowania podczas konfliktu

Zatrzymaj się i wyjdź za drzwi – nie rób nic więcej.

Gdy tylko zobaczysz napięcie na twarzy dziecka, przestań mówić i wyjdź z pokoju. Następnie zrób cokolwiek - skacz, bij poduszkę, zapisz jak się czujesz i weź głęboki oddech. Gdy uznasz, że bardziej panujesz nad sobą, wróć do pokoju i wyjaśnij: „Potrzebowałam trochę czasu na uspokojenie się, żeby móc porozmawiać z Tobą spokojniej”.

Wiemy, że jest to trudne. Ale wiemy też, że z praktyką będzie lepiej. Pokazanie małemu dziecku, że emocje nie panują nad Tobą, to ważna lekcja.



3. Ćwiczenie do wypróbowania po konflikcie

Przypomnij sobie coś szczególnie emocjonalnego, co powiedziałaś podczas konfliktu. Opisz ją tak szczegółowo, jak tylko potrafisz. Teraz zapisz pytanie: „Dlaczego to zrobiłam?” i odpowiedz pisemnie. Napisz to samo pytanie, ale teraz dotyczące Twojej ostatniej odpowiedzi. Zrób to jak najwięcej razy. Gdy już uznasz, że nie możesz pytać o nic więcej, spróbuj zastanowić się jeszcze bardziej - jakie są rzeczywiste intencje stojące za Twoją wypowiedzią? Czy zmieniłabyś sposób, w jaki to powiedziałaś lub co powiedziałaś? Na koniec zapisz uczucia, których doświadczasz po wykonaniu tego ćwiczenia.

Inne wskazówki dotyczące zdrowej komunikacji z dzieckiem

Posłuchaj:

- Spróbuj utrzymać kontakt wzrokowy;
- Usuń wszelkie przeszkody - uczynić słuchanie dziecka priorytetem;
- Nie otwieraj ust, gdy druga strona mówi - tylko słuchaj.

Potwierdź, że słyszałeś, co powiedzieli.



Wyrażaj się prawidłowo:

- Nie zapominaj o kontakcie wzrokowym;
- Nie mów zbyt długo, bo stracisz ich uwagę lub zdezorientujesz ich;
- Przyznaj się, gdy popełniłeś błąd lub czegoś nie wiesz - zdrowo jest się mylić i pozwolić drugiej osobie to zauważyć;
- Nie podnoś głosu - wielu nauczycieli i rodziców potwierdza, że dzieci zwracają większą uwagę, gdy mówi się do nich cicho.

Unikaj używania negatywnych wzorców w wyrażaniu swojej opinii i zachęcaj dziecko do tego samego:

- Nie próbuj kontrolować swojego dziecka za pomocą poczucia winy;
- Nie używaj sarkazmu - mów to, co masz na myśli;
- Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka - mogą nie być przyjemne, ale tłumienie ich sprawi, że później zaostrzą się i wywołają kolejny konflikt.

Ale jeśli dojdzie do konfliktów:

- Nie kłóć się o więcej niż jedną rzecz – to co minęło, należy do przeszłości;
- Bądź grzeczny.

Nie uogólniaj - używaj stwierdzeń zaczynających się od „Ja....”

Jak najlepiej wykorzystać komunikację z nauczycielami dziecka

Edukacja online stanowi wyzwanie dla rodzin i wychowawców na całym świecie. Brak możliwości omówienia spraw w sposób bezpośredni, postawienie w niespotykanej sytuacji lub nadmierny stres i zmęczenie mogą być przyczyną nieporozumień między dorosłymi. Aby jak najlepiej wykorzystać komunikację z nauczycielami dziecka, polecamy zastosować techniki NVC i być jak najbardziej otwartym na ideę współpracy dla dobra swoich bliskich.

Poniższe strategie mogą pomóc Ci być dobrze poinformowanym o postępach Twojego dziecka i jednocześnie utrzymać dobre relacje z jego nauczycielami:

- Zapytaj o **najlepszą porę** na kontakt z nimi - niektórzy nauczyciele mają zajęcia przez cały dzień, a życie osobiste innych nie pozwala na rozmowy poza godzinami pracy.
- Zapytaj o **najlepszy sposób komunikacji** - telefon, e-mail, czy na przykład konferencja online.
- Daj do zrozumienia, że wyciągasz rękę, bo ci zależy i pozostań pozytywny i otwarty na współpracę - nic nie pomaga nauczycielowi lepiej dbać o dziecko niż rodzic, który rozumie, że wszyscy są w tej samej drużynie.



Przydatne zasoby

- <https://www.nonviolentcommunication.com>
- <https://positivepsychology.com/non-violent-communication/>
- <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>
- <https://www.wikiwand.com/en/Communication>
- <https://nvcnextgen.org/games/>



Podsumowanie

Aby skutecznie prowadzić komunikację, trzeba być **gotowym do dzielenia się informacjami** - rozumieć, jak i być rozumianym. Taka komunikacja ma miejsce między rodzicami a dziećmi, jeśli wiadomość została dostarczona i odebrana. Jeszcze dalej idzie komunikacja bez przemocy, która ma na celu osiągnięcie celów wymiany informacji w sposób jak najbardziej etyczny.

Słuchaj i utrzymuj kontakt wzrokowy. Wyrażaj się w odpowiedni sposób. Należy unikać negatywnych wzorców w wyrażaniu swoich myśli i zachęcać dziecko do tego samego. Jeśli jednak sprawy staną się napięte, nie kłóć się; porozmawiaj o tym.

Zalecamy **stosowanie umiejętności NVC i maksymalną otwartość** na współpracę dla dobra bliskich, aby jak najlepiej wykorzystać komunikację z dzieckiem.



PARTNERZY

Program szkoleniowy EduCOV parent łączy w sobie różne doświadczenia różnych ekspertów. Poniżej znajduje się krótkie wprowadzenie do organizacji partnerskich zaangażowanych w rozwój szkoleń.

Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS) to polska uczelnia prywatna, która kształci w zakresie nauk społecznych, bezpieczeństwa wewnętrznego i nauk medycznych. Collegium Balticum realizuje wiele projektów międzynarodowych jako koordynator lub partner w programie Erasmus+.



Smart Idea to prywatne przedsiębiorstwo założone w 2017 roku. Firma zajmuje się opracowywaniem i wdrażaniem innowacyjnych metodologii i narzędzi edukacyjnych, a także digitalizacją produktów i procesów edukacyjnych. W ostatnich latach **Smart Idea** specjalizuje się we wprowadzaniu do szkół nowych technik uczenia się i zarządzania oraz aktywnie uczestniczy w konferencjach edukacyjnych (SIRIKT Slovenia, InfoCom Tech Slovenia, Future of Education, Włochy).

Wydawnictwo Vrijeme zostało założone w 1998 roku. **Vrijeme** wydaje rocznie około 30 tytułów, ujętych w kilku edycjach: *Portrety bośniackie*, *Nowa wrażliwość*, *Literatura światowa*, *Tekst*, *Pamięć kulturowa*, *Pippi Pończoszanka* itd. Od 2004 roku **Klub Książki Vrijeme** działa w ramach **Wydawnictwa Vrijeme**, dostarczając miłośnikom książek wiele publikacji produkcji krajowej i światowej. Średnio w ciągu roku nieoceniony zespół tego wydawnictwa dostarcza czytelnikom kilkunaście nowych wydań. Warto zauważyć, że w tych trudnych czasach niektóre z niegdyś najbardziej szanowanych bośniackich wydawnictw zaprzestały pracy na rzecz książki i wydawców.



JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship

jest organizacją non-profit założoną w 2019 roku w Portugalii. Głównym celem Stowarzyszenia jest promowanie, w sposób zrównoważony, innowacji i przedsiębiorczości jako promotorów rozwoju w obszarze społecznym i biznesowym poprzez zintegrowaną edukację wspieraną metodologią edukacji pozaformalnej dla młodzieży (NEET) i dorosłych, obejmującą trzy główne obszary:

- Edukacja społeczno-kulturowa;
- Edukacja na rzecz rozwoju osobistego;
- Kwalifikacje zawodowe.

Centrum Szkoleniowe Ragina (TCR) zostało założone w 2011 roku z głównym naciskiem na szkolenia korporacyjne i kursy językowe dla dorosłych. Następnie rozszerzyliśmy nasze produkty i wdrożyliśmy innowacyjne metodologie - kształcenie zawodowe, szkolenie w zakresie kompetencji krytycznych, specjalistyczne szkolenia językowe itp.

Naszym głównym celem jest bycie innowatorami, wprowadzanie nowej wizji nauki i próba utorowania drogi światowym trendom nowoczesnej edukacji w Bułgarii. Od początku, gdy powstaliśmy jako centrum językowe, byliśmy jednymi z pierwszych, którzy wprowadzili w pełni interaktywną naukę.

Stopniowo rozszerzaliśmy nasze usługi, ale zachowaliśmy naszą podstawową filozofię - szukanie najlepszych systemów i form nauczania, które możemy wdrożyć w każdym produkcie edukacyjnym.



Gölbaşı District National Education Directorate to organizacja publiczna podlegająca Ministerstwu Edukacji Narodowej i znajdująca się w organizacji prowincjonalnej, która prowadzi usługi edukacji narodowej. Jest to lokalny organ odpowiedzialny za edukację. Golbasi National Education obejmuje 39 szkół podstawowych, 36 szkół średnich, 36 szkół średnich oraz kilka instytucji zajmujących się edukacją dorosłych i specjalnych potrzeb. Organizacja ta zrzesza 3300 nauczycieli oraz obejmuje swoim działaniem 34,500 uczniów.

Szkoła językowa Sky to MŚP założone w 2017 roku, prowadzące zajęcia pozalekcyjne w przedszkolach i szkołach podstawowych w regionie Rousse. Firma jest liderem na rynku zajęć pozalekcyjnych dla dzieci. Co roku 550-600 dzieci uczestniczy w różnych zajęciach edukacyjnych centrum - zajęcia z języka bułgarskiego i obcego, matematyka, atelier artystyczne, arytmetyka umysłowa itp.

Obecnie centrum posiada umowy na prowadzenie zajęć pozalekcyjnych w 6 publicznych przedszkolach i trzech publicznych szkołach podstawowych. Zapewnia również wyposażenie sal szkoleniowych we wszystkich przedszkolach/szkołach, z którymi współpracuje, wdrażając w pełni interaktywne środowisko nauczania, w tym edukację dla zespołu podmiotu publicznego oraz sposób wykorzystania go na potrzeby procesu edukacji formalnej w trakcie roku nauki.



Kontakt

KOORDYNATOR PROJEKTU

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
t.staron@cb.szczecin.pl

PARTNERZY PROJEKTU

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.
igor.razbornik@gmail.com

Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

**Gölbaşı District National Education
Directorate**
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



Ten dokument powstał przy wsparciu finansowym programu Erasmus + Unii Europejskiej. Wyłącznie odpowiedzialność za treść tego dokumentu ponoszą zaangażowane organizacje partnerskie.

W żadnym wypadku nie można uznać, że dokument ten odzwierciedla oficjalną opinię Komisji Europejskiej.

Przed wydrukowaniem proszę wziąć pod uwagę ochronę środowiska.