



BIULETYN

nr 4

rok szkolny 2019/2020

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
w Krakowie
ul. Św. Gertrudy 2
www.poradnia-psychologiczna.com**

Drodzy Czytelnicy,

Biuletyn naszej Poradni adresowany jest do rodziców dzieci w wieku szkolnym, a także do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.

W niniejszym wydaniu pragniemy przypomnieć o ogólnych zasadach działania Poradni, aktualnie pracującej kadrze, kryteriach przyjmowania dzieci i rodziców, a także przybliżyć zasady pracy naszej placówki w trakcie ograniczenia jej zajęć w związku ze stanem epidemii koronawirusa. Chcemy się również podzielić z Państwem artykułami i materiałami opracowanymi przez naszych pracowników, dotyczących między innymi zadań asystenta międzykulturowego, a także relacji z dwóch konferencji współorganizowanych przez Poradnię oraz przeprowadzonych w formie on-line pt. „Mózg w czasie pandemii”.

Życzymy miłej lektury!

KILKA SŁÓW DLA PRZYPOMNIENIA O NAS

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie istnieje od dnia 1 września 2012. Została przekształcona z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej dla Dzieci Dyslektycznych, działającej od 1993 roku. Jest ona publiczną placówką oświatowo - wychowawczą, która oferuje pomoc diagnostyczną i postdiagnostyczną dla uczniów krakowskich szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych. Posiada także doświadczenie w kompleksowym wspomaganiu szkół, oferuje pomoc dla pedagogów, nauczycieli i kadry kierowniczej.

Proponujemy dzieciom specjalistyczną diagnozę psychologiczno - pedagogiczną przyczyn ich trudności w nauce oraz indywidualne i grupowe zajęcia terapeutyczne. Specjaliści udzielają pomocy psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej dzieciom z niepowodzeniami edukacyjnym, których przyczyną są: **specyficzne trudności w uczeniu się** (dysleksja rozwojowa), **inteligencja niższa niż przeciętna**, **zaburzenia komunikacji językowej** (niedokształcenie mowy o typie afazji, jąkanie) oraz **trudności adaptacyjne związane z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego**, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą.

Priorytetem pracy Poradni jest udzielanie całościowej systemowej pomocy dziecku oraz rodzinie, poprzez diagnozę aktualnymi metodami badawczymi, specjalistyczną terapię prowadzoną od początku edukacji do jej zakończenia. Profesjonalna kadra pedagogiczna Dysponuje najnowszym warształem diagnostyczno - terapeutycznym oraz może służyć pomocą przez cały okres edukacji dziecka.

Nasza Poradnia mieści się przy ul. Św. Gertrudy 2. Zlokalizowana jest na obszarze Dzielnicy I Kraków - Stare Miasto,

w samym centrum miasta, przy głównym trakcie komunikacyjnym. Lokalizacja placówki i łatwość w dojeździe do niej umożliwiają szybsze dotarcie dzieci i rodziców na badania i zajęcia z każdego punktu w Krakowie.

KRYTERIA PRZYJMOWANIA DZIECI I RODZICÓW

W naszej Poradni dzieci przyjmowane są na prośbę rodziców.

Rejestracja odbywa się telefonicznie lub osobiście w sekretariacie Poradni, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 19.00.

Kryteria przyjmowania dzieci:

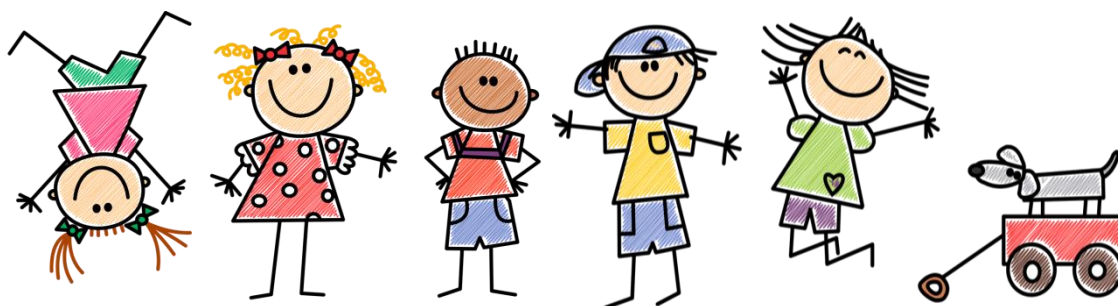
- dzieci przejawiające trudności w nauce o dużym nasileniu;
- dzieci z zaburzoną komunikacją językową;
- dzieci przybywające z zagranicy z mniejszości narodowych;

Etapy diagnozy:

- zespół diagnostyczno-konsultacyjny: podczas indywidualnego spotkania z Rodzicami prowadzonego przez psychologa lub pedagoga dokonuje kwalifikacji na badania diagnostyczne lub do pracy terapeutycznej;
- odpowiednia diagnoza pedagogiczna, psychologiczna, logopedyczna.

Rodzic zgłaszający się na konsultację powinien przynieść:

- ✓ opinię ze szkoły – od wychowawcy dziecka lub nauczycieli uczących;
- ✓ świadectwa szkolne;
- ✓ PESEL dziecka;
- ✓ dokumentację wcześniejszych badań psychologicznych, pedagogicznych i logopedycznych;
- ✓ dokumentację badań medycznych, jeżeli dziecko pozostaje w specjalistycznej opiece lekarskiej;
- ✓ zeszyty przedmiotowe i prace pisemne dziecka.



NASZA KADRA w roku szkolnym 2019/2020

- **mgr Małgorzata Niewodowska:** pedagog specjalny, surdopedagog, dyrektor Poradni
- **mgr Małgorzata Mosur:** psycholog, wicedyrektor Poradni
- **mgr Aleksandra Białek:** psycholog
- **mgr Jolanta Bień:** pedagog specjalny, socjoterapeuta
- **mgr Maria Borczyk:** psycholog
- **mgr Magdalena Biłan-Brozenbach:** psycholog
- **mgr Anna Duda:** psycholog
- **mgr Katarzyna Gorzko:** pedagog
- **mgr Izabela Jackowska:** logopeda
- **mgr Małgorzata Karakuszk:** pedagog specjalny, logopeda
- **mgr Urszula Majcher-Legawiec:** pedagog,
- **mgr Beata Tchorzewska:** pedagog
- **mgr Marta Masłowska:** psycholog, pedagog
- **mgr Magdalena Natanek:** pedagog
- **mgr Anna Paluch:** psycholog, logopeda
- **mgr Anna Pasek:** psycholog, logopeda
- **mgr Jolanta Radoń:** pedagog
- **mgr Szymon Rozmus:** pedagog
- **mgr Dorota Sarna:** psycholog
- **mgr Beata Sroka:** psycholog
- **mgr Paulina Szydłowska:** psycholog
- **mgr Grażyna Witko:** psycholog
- **mgr Barbara Woszczyńska:** psycholog



DRODZY RODZICE I NAUCZYCIELE!

W związku z sytuacją aktualnie panującą w naszym kraju i czasowym zawieszeniem zajęć w naszej Poradni chcemy wyjść naprzeciw Państwa potrzebom. Proponujemy pomoc w formie on-line oraz telefonicznej.

Nasi specjaliści dostępni będą w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy umieszczonym na stronie internetowej Poradni.

Chętne osoby prosimy o wypełnienie ankiety, która pozwoli nam odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Link do ankiety: <https://forms.gle/KrMuUe2PBHkzJuN58>

DEAR PARENTS AND TEACHERS!

Due to the current situation in our country and the temporary suspension of the meetings in our psychological and pedagogical counseling center we would like to offer on-line and telephone support. Our specialists will be available at hours consistent with the work schedule on the counseling centre website.

Please fill in the questionnaire attached below. It will help us in planning activities responding to your current needs.

English version os questionnaire: <https://forms.gle/pJiGezkbbpKqDyK68>

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

В связи с текущей ситуацией в нашей стране и временным прекращением занятий в нашем Центре Консультаций, с согласия управляющего органа, мы хотим удовлетворить ваши потребности.

Мы предлагаем помощь в онлайн и телефонном формате. Наши специалисты будут доступны в часы, соответствующие графику работы на сайте Центра Консультаций.

 **Kraków**


ZAJĘCIA ON-LINE

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA DLA DZIECI
Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE**

Drodzy Rodzice i Nauczyciele!

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym i czasowym zawieszeniem zajęć w naszej Poradni, chcemy wyjść naprzeciw Państwa potrzebom.

Proponujemy pomoc w formie **on-line** oraz **telefonicznej**.

Numery służbowe i adresy e-mailowe pracowników udostępnione są na stronie internetowej naszej Poradni.

Chętne osoby prosimy także o wypełnienie ankiety, która pozwoli nam odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Po uzyskaniu informacji, określony pracownik Poradni odezwie się do Państwa e-mailowo lub telefonicznie w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy, zamieszczonym na stronie Poradni.

Mamy nadzieję, że taka współpraca przyniesie oczekiwane efekty.

Oferta skierowana jest do pacjentów naszej Poradni i wszystkich zainteresowanych osób.

SZANOWNI NAUCZYCIELE ORAZ RODZICE!

**W OKRESIE WAKACYJNYM
PRACOWNICY PORADNI NADAL
BĘDĄ DOSTĘPNI POD NUMERAMI
TELEFONÓW SŁUŻBOWYCH.**

**ZE WZGLĘDU NA CZAS
URLOPOWY TELEFONY BĘDĄ
MIAŁY WŁĄCZONĄ TYLKO
FUNKCJĘ ODBIERANIA ROZMÓW
LUB SMS'ÓW.**



DRODZY RODZICE I NAUCZYCIELE

Poniżej zamieszczamy nr telefonów naszych pracowników oraz adresy mailowe:

IMIĘ I NAZWISKO	STANOWISKO	TEL.KONTAKTOWY (służbowy)	ADRES E-MAIL
mgr Małgorzata Niewodowska	<i>Dyrektor, pedagog</i>	660-637-311	m.niewodowska.poradnia@gmail.com
mgr Jolanta Bień	<i>Pedagog</i>	787-619-634	j.bien.poradnia@gmail.com
mgr Maria Borczyk-Suchowska	<i>Psycholog</i>	787-619-614	m.borczyksuchowska.poradnia@gmail.com
mgr Magdalena Biłan- Brozenbach	<i>Psycholog</i>	787-619-601	m.brozenbach.poradnia@gmail.com
mgr Anna Duda	<i>Psycholog</i>	787-619-599	a.duda.pradnia@gmail.com
mgr Katarzyna Gorzko	<i>Pedagog</i>	787-619-585	k.gorzkoporadnia@gmail.com
mgr Małgorzata Karakuszka	<i>Pedagog</i>	787-619-580	m.karakuszka.poradnia@gmail.com
mgr Urszula Majcher-Legawiec	<i>Pedagog</i>	787-619-641	u.legawiec.poradnia@gmail.com
mgr Marta Masłowska	<i>Psycholog</i>	787-619-608	m.masłowska.poradnia@gmail.com
mgr Małgorzata Mosur	<i>Wicedyrektor, psycholog</i>	787-619-613	m.mosur.poradnia@gmail.com
mgr Magdalena Natanek	<i>Pedagog</i>	660-386-533	m.natanek.poradnia@gmail.com
mgr Anna Pasek	<i>Logopeda</i>	660-388-599	a.pasek.poradnia@gmail.com
mgr Anna Paluch	<i>Logopeda</i>	660-388-336	aj.paluch.poradnia@gmail.com
mgr Jolanta Radoń	<i>Pedagog</i>	660-386-573	j.radon.poradnia@gmail.com
mgr Szymon Rozmus	<i>Pedagog</i>	660-388-223	sz.rozmus.poradnia@gmail.com
mgr Dorota Sarna	<i>Psycholog</i>	660-386-383	d.sarna.poradnia@gmail.com
mgr Beata Sroka	<i>Psycholog</i>	660-388-705	b.sroka.poradnia@gmail.com
mgr Beata Tchorzewska	<i>Pedagog</i>	660-386-428	b.tchorzewska.poradnia@gmail.com
mgr Grażyna Witko	<i>Psycholog</i>	660-386-512	g.witko.poradnia@gmail.com
mgr Barbara Woszczyzna	<i>Psycholog</i>	660-387-768	b.woszczyzna.poradnia@gmail.com
mgr Kaja Kowynia	<i>Psycholog</i>	660-388-282	k.kowynia.poradnia@gmail.com
mgr Izabela Jackowska	<i>Logopeda</i>	660-386-602	i.jackowska.poradnia@gmail.com
mgr Aleksandra Białek	<i>Psycholog</i>	660-386-504	a.bialek.poradnia@gmail.com
mgr Paulina Szydłowska	<i>Psycholog</i>	660-386-518	p.szydłowska.poradnia@gmail.com

ORGANIZACJA STACJONARNEJ PRACY PORADNI DO 11 MAJA 2020 R. DO ODWOŁANIA Z UWAGI NA UTRZYMUJĄCY SIĘ STAN EPIDEMII COVID-19.

SZANOWNI RODZICE

W związku ze stopniowym znoszeniem obostrzeń związanych ze stanem epidemiologicznym w naszym kraju, przygotowujemy się do powrotu do pracy diagnostycznej na terenie Poradni. Co za tym idzie, chcielibyśmy zapoznać Państwa z obowiązującymi w naszej placówce zasadami bezpieczeństwa będącymi warunkiem przyjęcia.



Odwolajcie wizytę, jeśli Ty lub dziecko macie objawy przeziębienia



Pamiętajcie o maseczkach i rękawiczkach



Umyjcie i zdezynfekujcie ręce



Zachowujcie bezpieczną odległość



Zapewnijcie dziecku własne przybory do pisania



Podczas trwania badania postarajcie się czekać na dziecko poza siedzibą Poradni

Przed przybyciem na spotkanie ze specjalistami prosimy o zapoznanie się z procedurą pracy diagnostycznej naszej Poradni, która dostępna jest na stronie internetowej Poradni: www.poradnia-psychologiczna.com



Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi

PROCEDURA PRACY DIAGNOSTYCZNEJ SPECJALISTYCZNEJ PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI W KRAKOWIE



Przyjmujemy pacjentów tylko umówionych telefonicznie, zgodnie z zasadą: jedna osoba – jeden gabinet.

W momencie telefonicznego umawiania wizyty rodzic jest poinformowany o warunkach pracy w placówce w związku z Covid-19. Niewyrażenie zgody jest jednoznaczne z odmówieniem zgody na prowadzenie badania. Regulamin i procedury pracy dostępne są na stronie internetowej Poradni.



Terminy badań są wyznaczane, tak, aby pacjenci czekający na korytarzu mieli możliwość zachowania dwumetrowej odległości lub czekali poza siedzibą Poradni.

Na diagnozę przyjmowane są dzieci zdrowe, nieobjęte kwarantanną – rodzic składa każdorazowo stosowne oświadczenie.



Pacjenci są proszeni o wchodzenie na teren placówki dopiero w godzinie rozpoczęcia diagnozy. Wchodzenie z rodzeństwem pacjenta należy ograniczyć do sytuacji koniecznych.

Pomiędzy badaniami powinien być zachowany odstęp czasowy, pozwalający na konieczną dezynfekcję sprzętu i wyposażenia.



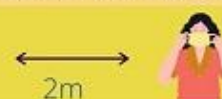
Pracownik przed przystąpieniem do pracy i po jej zakończeniu dezynfekuje biurko, klawiaturę oraz materiały wykorzystywane w procesie diagnozy..

Diagnozowane dziecko i rodzic powinni być poinformowani o szczególnych środkach ostrożności konieczności stosowania środków ochrony.



Dziecko powinno być zaopatrzone w maseczkę lub przyłbicę, rękawiczki jednorazowe, wodę do picia, chusteczki higieniczne. Dokumenty potrzebne do przeprowadzenia diagnozy rodzic może przesłać skanem na e-maila diagnosty.

Diagnosta wyposażony będzie w rękawiczki, przyłbicę/maseczkę i płyn dezynfekujący. Powinien pamiętać o zachowaniu odległość 2 metrów między sobą, a pacjentem.



Przed wejściem do gabinetu diagnosta, rodzic i dziecko są zobowiązani do dokładnego umycia, zdezynfekowania rąk.

Uczniowie powinni być zaopatrzeni we własne narzędzia do pisania. W przypadku braku dziecko powinno posługiwać się przyborami jednorazowymi, otrzymanymi od diagnosty.




W gabinetach oraz toaletach znajdować się będą płyny do dezynfekcji, ręczniki papierowe.

Wywiad i omówienie wyników badania może być przeprowadzone drogą telefoniczną po wcześniejszym uzgodnieniu z pracownikiem Poradni.



**Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi**



KONSULTACJE ON-LINE

WSPARCIE JĘZYKOWE DLA UCZNIÓW Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACJI

Każdy poniedziałek 8.00 - 12.00,
prowadząca Urszula Majcher-Legawiec
wyślij swój adres e-mail na numer
+48 787 619 641 i zapisz się już dziś!

Szanowni Państwo,

W każdy poniedziałek od 8.00 do 12.00 uczniowie obcokrajowcy mogą skorzystać z bezpłatnego wsparcia językowego. Konsultacje prowadzi doświadczony nauczyciel języka polskiego jako obcego.

Korzystając z aplikacji ZOOM każdy będzie mieć szansę:

- skonsultować zadanie domowe,
- wyjaśnić trudne polskie słowa,
- porozmawiać o ważnych sprawach.

Chcesz skorzystać z tej możliwości?

1. Zainstaluj program ZOOM na swoim komputerze.
2. Wyślij swój adres mailowy na nr tel. +48 787 619 641
3. Odbierz zaproszenie na spotkanie online.
4. Połącz się z nauczycielem o wskazanej godzinie.

Jeśli masz problem z komputerem albo nie masz Internetu, możesz po prostu zadzwonić.

KIM JEST ASYSTENTKA MIĘDZYKULTUROWA/ASYSTENT MIĘDZYKULTUROWY?

W styczniu 2020 roku na stronie Obserwatorium Wielokulturowości i Migracji ukazał się raport na temat edukacji zatytułowany "Charakterystyka wielokulturowego środowiska edukacyjnego w Krakowie w świetle procesów integracji" (dostępny na stronie <https://owim.uek.krakow.pl/>). Publikacja ta stanowi pierwszą próbę opisu zjawisk związanych z obecnością uczniów z doświadczeniem migracji w krakowskich szkołach. Autorzy przedstawili w niej wyniki diagnozy przeprowadzonej wśród nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych oraz asystentów międzykulturowych.

Asystent międzykulturowy/asystentka międzykulturowa (AM) to powszechnie przyjęte i stosowane w edukacji w Polsce określenie pomocy nauczyciela, realizującej specyficzne zadania wynikające z faktu obecności w polskiej szkole osób niebędących obywatelami polskimi, które pobierały naukę w szkołach funkcjonujących w systemach oświaty innych państw. W chwili obecnej w Krakowie zatrudnionych jest 18 AM, którzy wspierają uczniów i nauczycieli także w kształceniu na odległość. Jest to grupa zróżnicowana, w jej skład której wchodzi zarówno obywatele polscy (11 osób) posługujący się językami obcymi w stopniu umożliwiającym wsparcie ucznia cudzoziemskiego, jak i obcokrajowcy znający język polski w stopniu umożliwiającym pracę na stanowisku pomocy nauczyciela. Najczęściej posługują się językiem rosyjskim, ukraińskim i angielskim, ale także wietnamskim, tureckim czy portugalskim. Większość asystentów pracuje w szkołach podstawowych (17 osób) i tam też znajduje się

przeważająca część uczniów cudzoziemskich objętych obowiązkiem szkolnym i nauki. Jedna AM zatrudniona jest w szkole ponadpodstawowej (liceum ogólnokształcącym).

Przeprowadzone wśród AM badania prezentują przedstawicieli tego nowego zawodu jako grupę świadomą swoich zadań, a w zasadzie swojej misji. Praca w systemie edukacji wiąże się z odpowiedzialnością za rozwój osobisty uczniów, rozwój ich wiedzy i umiejętności. AM posiadają umiejętność zarządzania konfliktem wynikłym ze stereotypów i uprzedzeń, są dobrze przygotowani do pracy w środowisku wielokulturowym, w czym pomagają im między innymi osobiste doświadczenie migracyjne. Tego rodzaju umiejętności należą do obszaru mediacji międzykulturowych i są jedną z istotniejszych kompetencji asystenta międzykulturowego - mediatora międzykulturowego. Profil kompetencyjny asystenta, ale także i nauczyciela pracującego w wielokulturowej szkole i klasie wymaga wrażliwości międzykulturowej. AM są zgodni, że specyficzne potrzeby ucznia z doświadczeniem migracji dotyczą:

- metod i technik nauczania dostosowanych do indywidualnych potrzeb,
- społecznego wymiaru życia,
- emocjonalnego wymiaru życia,
- wsparcia asystenta międzykulturowego,
- czasu na adaptację w nowym środowisku
- wsparcia językowego.

AM są zgodni co do tego, że pojawienie się w szkole ucznia

z doświadczeniem migracji wymaga podjęcia działań uwzględniających jego specyficzne potrzeby i formy wsparcia powinny obejmować działania dydaktyczne, wychowawcze i opiekuńcze, w tym uwzględniać specyficzne potrzeby społeczne i emocjonalne. Wsparcie ucznia nie może ograniczyć się

do wsparcia językowego. Badani podkreślają rolę asystenta międzykulturowego w procesie adaptacji i prezentują dziekocentryczne podejście do procesu edukacji, co wyraża między innymi wykres prezentujący wartości w polu zawodowym AM.

Wykres 1. Wartości w polu zawodowym asystenta międzykulturowego.



Źródło: raport OWIM.

AM, dyskutując na temat wartości istotnych w polu zawodowym asystentów międzykulturowych, zwracają uwagę na wartości uniwersalne, które mocno osadzają w kontekście międzykulturowym i sytuacji spotkania. Sięgają często po metafory i symbole, mówiąc, że AM to "kulturowy anioł stróż", "przewodnik", "Człowiek Wrażliwy/Czuły" (pisownia sugerowana przez biorącego udział w badaniu), osoba odpowiedzialna za zmianę nie tylko w szkole, ale zmianę społeczną, integrację, osoba której misją jest budowanie mostów. Tak mówią o tym, co w ich pracy jest najważniejsze:

- Nie stracić, nie przegapić chwili, gdy dziecko najbardziej potrzebuje pomocy.
- Nauczyć dziecko uczyć się i kochać ten proces. Polubić miejsce, w którym dziecko się znajduje, polubić ludzi, którzy są wokół niego, nie tracąc swojej tożsamości.
- Poczucie, że wykonuje pozytywną pracę, która daje pozytywne rezultaty w rozwoju oraz edukacji moich uczniów.

- W mojej pracy najważniejsze jest Dziecko. To Ono uruchamia mój potencjał wiedzy, umiejętności i zaangażowania. To Ono jest motorem mojej kreatywności. Zaspokajanie Jego potrzeb edukacyjnych, emocjonalnych, społecznych czyni ze mnie osobę nieustannie poszukującą nowych pomysłów i sposobów realizacji zamierzeń. To Ono daje mi poczucie satysfakcji.
- Kochać każdego ucznia niezależnie od narodowości, Ziniegrować zespół i pomagać uczniom z doświadczeniem migracji w nauce, nauczycielom pracującym z migrantami i ich rodzicom w adaptacji

Uwzględnianie w pracy zawodowej wskazanych wyżej wartości wyzwania wymaga określonego profilu osobowościowego i kompetencji. Zdaniem badanych AM to:

- osoba wspierająca dziecko i dająca mu poczucie bezpieczeństwa i akceptacji,
- osoba, która potrafi dać szansę dziecku,
- mediator i przewodnik międzykulturowy, który zapoznaje z nową rzeczywistością dziecko z innego kraju i pomaga klasie zaakceptować i przyjąć nowego ucznia,
- osoba wspierająca dzieci z doświadczeniem migracji, ich rodziców i nauczycieli,
- człowiek o wielu kompetencjach.

W przytoczonych sformułowaniach, które miały określać, jakie kompetencje i cechy osobowościowe powinien posiadać asystent, zwracają uwagę dwie tendencje: po pierwsze badani definiują kompetencje poprzez procesy, które mają podstawowe znaczenie w pracy AM: pomoc i facylitacja. A więc asystent to w pierwszej kolejności osoba zdolna do pomagania innym, gotowa mediować i facylitować w sytuacji spotkania międzykulturowego. Po drugie - badani wykazują postawę dzieckocentryczną, wskazując, że głównym beneficjentem ich działań jest dziecko (przede wszystkim to, które migruje). Skupienie uwagi zawodowej na procesie i beneficjencie wydaje się uzasadnione. Warto jednak zadbać o rozszerzenie pola widzenia badanych o pozostałych aktorów procesu integracji tworzących tzw. środowisko przyjmujące.

Opracowanie:

mgr Urszula Majcher- Legawiec

Autorka artykułu jest współautorką raportu "Charakterystyka wielokulturowego środowiska edukacyjnego w Krakowie w świetle procesów integracji" i pedagogiem zajmującym się dziećmi z doświadczeniem migracji w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi oraz koordynatorką sieci współpracy asystentek i asystentów międzykulturowych działającej w Poradni. Opracowanie powstało na podstawie raportu

WSPOMAGANIE W CZASIE KWARANTANNY

Szanowni Państwo, Dyrektorzy, Nauczyciele, Specjaliści

w związku z szerzącą się epidemią SARS CoV-2 realizacja Wspomagania Rozwoju Szkół w Gminie Miejskiej Kraków będzie odbywała się w formie szkoleń on-line i na platformach.

W czasie kwarantanny zdalnie działają również sieci współpracy i samokształcenia funkcjonujące przy naszej poradni. Koordynatorzy sieci kontaktują się z uczestnikami w formie on-line, gdzie przesyłają ciekawe oferty, programy, szkolenia, aplikacje, z których warto skorzystać w tym czasie oraz przykłady ciekawych zajęć, materiałów do wykorzystania w czasie trwającej pandemii.

Wszyscy nauczyciele którzy w nowej sytuacji potrzebują wsparcia zapraszamy do włączenia się w prace wybranej sieci.

W sprawie szkoleń oraz uczestnictwa w sieciach prosimy o kontakt z:

Ewą Dybowicz **tel. 604-776-605** **-koordynator ds. merytorycznych**

Joanną Markielowską **tel. 660-637-312** **-koordynator ds. organizacyjnych
i administracyjnych**

Postaramy się odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Zapraszamy również do korzystania z informacji zamieszczanych na stronie internetowej Poradni w [AKTUALNOŚCIACH](#) oraz [ZAKŁADCE WSPOMAGANIE](#) a także na naszym [facebooku](#), gdzie znajdują się materiały przygotowywane dla Państwa przez naszych pracowników.

Pozdrawiamy,

Koordynatorzy

[# zostańwdomu](#)

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje zdrowie psychiczne jako: „stan dobrego samopoczucia w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty.”

Na co dzień robimy różne rzeczy, by zatroszczyć się o swoje dobre samopoczucie: jemy dobre jedzenie, ćwiczymy, oglądamy filmy i czytamy książki, gramy w ulubione gry, spotykamy się z przyjaciółmi.

W tym wszystkim powinno znaleźć się również miejsce dla dbania o swoją kondycję psychiczną. Nasze zdrowie psychiczne jest jak korzenie drzewa - muszą być one mocne i dobrze ugruntowane, żeby drzewo mogło wyrosnąć na okazałe i silne. Tak samo my musimy wzmacniać swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem,

złością, smutkiem, niezadowoleniem, ale też zdolność do wypoczynku, odpuszczania kwestii, na które nie mamy wpływu czy nawet wiedzę, gdzie i do kogo możemy się zgłosić po pomoc w sytuacjach, które nas przerastają. To wszystko po to, żeby móc funkcjonować w swojej najlepszej formie oraz wykorzystywać w pełni możliwości dane nam okazje. Dzięki temu będziemy się rozwijać i wzrastać jak ten dąb ze spektakularnie rozłożystą koroną.

Dbając o swoje zdrowie psychiczne, jak o codziennie podlewane ziarenko, pomagamy sobie. Łatwiej jest nam wtedy poczuć harmonię i to, że jesteśmy w stanie podołać trudnościom, które spotykają nas na każdym etapie życia. Z zaopiekowaną psychiką mamy świadomość, że nic nam nie straszne! A jeśli jednak zdarzy się to straszne, któremu nie jesteśmy w stanie stawić czoła samotnie, wiemy, że są osoby, które mogą nam pomóc. Sama świadomość tego, jak nasze zdrowie psychiczne jest ważne oraz tego, że możemy potrzebować wsparcia, też świadczy o wewnętrznej sile.

Gdyby ktoś w tej chwili zadał Ci pytanie: „Jak się czujesz?”, jaka byłaby Twoja odpowiedź? To codzienne, zwyczajne pytanie, a nasze odpowiedzi na nie są zazwyczaj szybkie i zawierają informacje, które pierwsze przychodzą nam na myśl. Rzadko kiedy zastanawiamy się, co się za nimi kryje.

Nasze odpowiedzi mogą zawierać różnego rodzaju informacje poczynając od stanu zdrowia, przez aktualne emocje i poziom doświadczanego stresu, aż po ogólny dobrostan psychiczny. Kiedy się nad tym zastanowimy dostrzeżemy, że zdrowie fizyczne i psychiczne stanowią integralne części naszego ogólnego dobrostanu.

Ostatnie tygodnie stały się czasem, w którym nasze zdrowie fizyczne i jego profilaktyka znalazły się w niekwestionowanym centrum zainteresowania społecznego. Informacje o tym, jak zadbać o odporność i bezpieczeństwo oraz uniknąć zarażenia docierają do nas każdego dnia i absorbują większość naszej uwagi. W momencie, takim jak ten szczególnie istotne jest uświadomienie sobie, że nasz dobrostan zależy nie tylko od zdrowia fizycznego i odporności, ale również od samopoczucia i zdrowia psychicznego. Co więcej, oba te aspekty przenikają się, wpływają wzajemnie na siebie i są od siebie zależne. Oznacza to, że choroby somatyczne i czynniki fizjologiczne (takie jak słaba jakość snu, nieprawidłowa dieta, brak ruchu) mogą skutkować spadkiem samopoczucia i psychicznej kondycji. Oznacza to również, że przedłużający się stres, obniżenie nastroju, lęk i brak wsparcia w dużej mierze potrafią negatywnie wpłynąć na prawidłową pracę naszego układu immunologicznego.

Okres kwarantanny i izolacji to czas, kiedy młode osoby i ich bliscy są szczególnie narażeni na utratę równowagi psychicznej, a co za tym idzie ryzyko doświadczania różnych problemów natury psychicznej. Adaptacja do nowej sytuacji, niepewność związana z przyszłością, troska o zdrowie najbliższych, utrata regularnych kontaktów z przyjaciółmi, izolacja, narastanie konfliktów wynikających z korzystania z tej samej przestrzeni, ograniczony dostęp do ulubionych aktywności, ruchu i świeżego powietrza, natłok i sprzeczność informacji w mediach, trudność w zachowaniu higieny pracy i nauki, więcej czasu spędzanego przed ekranem... To wszystko osłabia po trochu nasze zasoby psychiczne i naraża nas na obniżenie nastroju, przewlekły lęk, czy, w przypadku dzieci i młodzieży, nadmierne szukanie relaksu i odskoczni w grach komputerowych czy mediach społecznościowych.

W tym tygodniu chcielibyśmy skupić się na tych problemach natury psychicznej, na które dzieci i młodzież w szczególnej mierze narażeni są w obecnej sytuacji. Wiemy jak ważna jest profilaktyka, uważność, szybkie rozpoznanie trudności oraz adekwatne i skuteczne sposoby wspierania.

Opracowały:
Aleksandra Białek
Jolanta Bień
Kaja Kowynia-Pietraszek
Grafika: Małgorzata Karakuszk

HIGIENA NAUKI PRZY KOMPUTERZE



Poniżej przedstawiono szereg norm, których zastosowanie pozwoli efektywniej spożytkować czas spędzony podczas nauki zdalnej przed monitorem komputera z zachowaniem zasad higieny i dbania o zdrowie psychiczne.

1) Zachowanie odpowiedniej pozycji ciała

Niezależnie od tego przy jakim komputerze przyjdzie nam pracować powinniśmy pamiętać o właściwym ułożeniu naszego ciała, a przede wszystkim stawów. Zatem zaleca się aby w pozycji siedzącej kąt prosty był utworzony pomiędzy udami a tułowiem, a także między udem a podudziem. Nieznacznie powyżej 90° może być ułożony staw łokciowy, przy czym przedramiona powinny być umiejscowione równoległe do podłogi. Natomiast dłoń, zaleca się, aby była ułożona w linii prostej do przedramienia. Jeśli stopy nie mogą swobodnie dotykać podłoża można zastosować podnóżek, umożliwiający regulację kąta nachylenia stóp od 0 do 25° . Najlepiej aby nasza głowa podczas

pracy tworzyła linię prostą z korpusem lub była lekko pochylona do przodu w granicach $10-20^\circ$.

2) Dobór krzesła lub fotela

Ze względu na największą powierzchnię kontaktu z ciałem, miejsce, na którym zwykle siedzimy, posiada równie silny wpływ na nasz układ mięśniowo-szkieletowy. Dlatego warto zadbać o odpowiedni dobór i ustawienie krzesła lub fotela, wykorzystywanym do pracy przed komputerem. Niezbędnym jest, aby fotel posiadał możliwość regulacji wysokości płyty siedziska, podłokietników oraz oparcia. W przypadku ostatniego elementu koniecznym jest również odpowiednie ustawienie jego kąta pochylenia. Niestety wszystkie wymienione zmienne stanowią absolutne minimum, jeśli chcemy właściwie zadbać o zdrowie naszego kręgosłupa. Staw łokciowy powinien znajdować się na wysokości blatu biurka. Natomiast kąt pochylenia oparcia należy tak ustawić, aby wybrzuszenie w oparciu nie było dopasowane do naturalnego wygięcia kręgosłupa w części lędźwiowej. Łokietniki mają swobodnie podparć łokcie i przedramiona, unikając napięć mięśniowych oraz nienaturalnej pozycji kończyn górnych.

3) Monitor komputera

Sama rozdzielczość monitora powinna wynosić minimum 1024×768 bądź 800×600 pikseli, a częstotliwość

odświeżania minimum 85 Hz lub więcej. Czytanie tekstu napisanego czcionką siedmiopunktową nie wpłynie pozytywnie na jakość naszej pracy, wręcz przeciwnie spowoduje szybsze zmęczenie, a nawet problemy ze wzrokiem. Wielogodzinna praca przed komputerem wpływa na zmniejszenie częstotliwości mrugania, a to powoduje szybsze wysychanie oraz zmętnienie rogówki oka. Dlatego też powinniśmy mieć na uwadze kilka czynników wpływających znacząco na nasze samopoczucie i stan zdrowia. Jednym z nich jest zachowanie odpowiedniego dystansu dzielącego nasz wzrok od pozycji monitora. Zaleca się, aby odległość ta wynosiła minimum 40-50 cm, a jeśli jest to możliwe wymagane optimum to ok. 70 cm. Nie powinien być on ustawiony na tle lub naprzeciw okna, ale najlepiej bokiem do naturalnego źródła światła.

Ponadto ekran warto ustawić tak, aby był lekko odchylony do tyłu, a jego środek znajdował się na wysokości brody. Natomiast górny brzeg monitora powinien się znajdować nieco niżej od poziomu oczu. Warto również pamiętać, że jeśli pracujemy razem z dzieckiem na dwóch osobnych komputerach, w tym samym czasie, nie bez znaczenia jest dystans jaki dzieli nasze monitory. Zaleca się, aby wynosił on minimum 60 cm. Najlepiej, aby w takiej sytuacji były one ustawione tyłem jeden względem drugiego, lecz w taki sposób, aby możliwa była swobodna manipulacja jego pozycji.

4) Czas pracy

Po każdej godzinie spędzonej przed komputerem należy zastosować minimum 5 minut przerwy. Oczywiście można wprowadzać częstsze jednostki w zależności od wieku dziecka. Im starsze tym czas pracy może być dłuższy. W trakcie odpoczynku powinniśmy odejść od stanowiska pracy, tak aby nasze oczy odpoczęły od ekranu. Zatem przeznaczanie jej na granie na smartfonie lub oglądanie telewizora nie stanowi dla naszego wzroku żadnego relaksu. Między jednostkami należy wykonać krótką gimnastykę szczególnie kręgosłupa, ramion oraz nóg, stosując proste ćwiczenia rozciągające. Ponadto warto przewietrzyć pomieszczenie, w którym pracujemy, a także zjeść niewielki posiłek.

5) Informacje praktyczne

Jeśli pracujemy na laptopie, jego włączenie lub wyłączenie następuje zwykle poprzez naciśnięcie jednego klawisza. Natomiast jeśli mamy do dyspozycji komputer stacjonarny powinniśmy pamiętać, że najpierw uruchamiamy jednostkę centralną, później dalsze urządzenia. Natomiast wyłączając komputer stosujemy kolejność odwrotną. Otwory wentylacyjne nie powinny być zasłonięte, może to doprowadzić do poważnej awarii. Nie warto też stawiać na jednostce centralnej notatek, zeszytów lub innych przyborów, co również może wpłynąć na jakość pracy samego urządzenia. Niedopuszczalnym jest również rozmieszczanie wokół komputera naczyń z płynami. Jeśli już

chcemy mieć pod ręką filiżankę z herbatą należy ustawić ją w bezpiecznej odległości od komputera. Odradza się także spożywanie posiłku bezpośrednio przy urządzeniu, a nawet nad nim. Pamiętajmy, że jest to przede wszystkim urządzenie elektroniczne, wymagające zachowania odpowiednich zasad jego użytkowania.

Jeszcze kilka podsumowujących punktów:

Przygotuj swoje miejsce pracy, pamiętaj by nie siedzieć z twarzą skierowaną w stronę okna. Światło z zewnątrz może powodować duże zmęczenie oczu. Niweluj odbłask poprzez ustawienie monitora pod odpowiednim kątem, zasłonięcie okna czy zgaszenie światła.

Zadbaj, abyś miał możliwość patrzenia w dal poza ekran komputera. Zapobiega to szybkiemu męczeniu oczu.

Pamiętaj, aby podczas pracy wykonywać krótkie przerwy w patrzeniu na ekran. Możesz np. przez chwilę mrugać oczami. Ćwiczenie to pozwala na relaksację mięśni ocznych oraz przeciwdziała wadom wzroku np. krótkowzroczności pozwala także na odpowiednie

nawilżenie oraz oczyszczenie gałki ocznej.

Wybierając miejsce do pracy. Zadbaj o właściwe oświetlenie.

Zachowuj prawidłową pozycję ciała
Dobierz do pracy odpowiednie biurko oraz krzesło z regulacją wysokości. Fotel powinien nam pomóc w przyjęciu pozycji wyprostowanej, nogi nie skrzyżowane, stopy oparte o podłogę. Oczy powinny znajdować się w odległości 45 – 60 cm od monitora
Dłonie powinny znajdować się na wysokości łokci, a palce na wysokości nadgarstka.

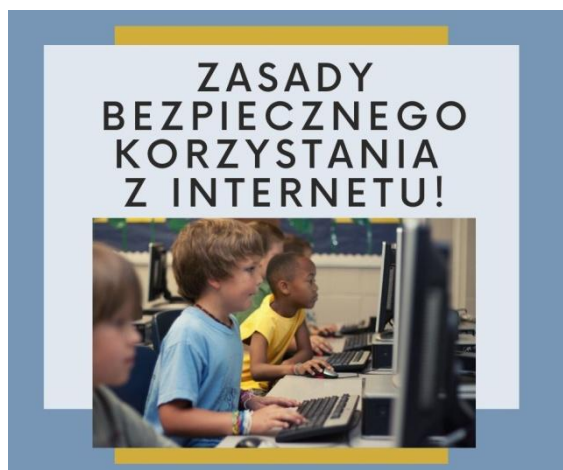
Pamiętaj, aby podczas pracy nie pochylać głowy oraz garbić się.

Stosuj prawidłową technikę pisania.

Rób częste przerwy w pracy wykonując różnego typu ćwiczenia np. rozciąganie pleców, potrząsanie dłońmi, głębokich oddechach.

Opracowane na podstawie publikacji PIP
oraz materiałów własnych
Szymon Rozmus
Katarzyna Gorzko
Grafika: Małgorzata Karakuszka

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU



W obecnym czasie kwarantanny przenieśliśmy się w świat wirtualny. Dużo czasu spędzamy w Internecie. Staje się on dla nas możliwością komunikacji ze światem zewnętrznym (nauczycielami, przyjaciółmi, dalszą rodziną). Jest także źródłem wiedzy oraz materiałów rozwijających nasze zainteresowania, pozwalających na oderwanie się od aktualnej rzeczywistości. Jednak cały czas musimy pamiętać, że z drugiej strony w Internecie czeka na nas wiele nie miłych pułapek. Musimy być ostrożni, dlatego znaleźliśmy dla Was kilka ważnych zasad korzystania z Internetu. Przeczytajcie je i postarajcie się wprowadzić je w swoje życie.

1. ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

2. Nigdy nie podawaj w Internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Posługuj się nickiem, czyli pseudonimem, internetową ksywką.
3. Nigdy nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji. Nie możesz mieć pewności, z kim naprawdę rozmawiasz!
4. Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz, do kogo naprawdę trafią.
5. Jeżeli wiadomość, którą otrzymałeś jest wulgarna lub niepokojąca, nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją swoim rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.
6. Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za twojego rówieśnika w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec ciebie złe zamiary.
7. Kiedy coś lub ktoś w Internecie cię przestraszy, koniecznie powiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.
8. Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz muszą być prawdziwe! Staraj się zawsze sprawdzić wiarygodność informacji.
9. Szanuj innych użytkowników Internetu. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie.
10. Szanuj prawo własności w Sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie, zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
11. Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! Jeżeli planujesz spotkanie z internetowym znajomym pamiętaj, aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawiaj się tylko w

- miejscach publicznych i idź na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby.
12. Uważaj na e-maile otrzymane od nieznanymi Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą na przykład zawierać wirusy. Najlepiej od razu kasuj maile od nieznanymi.
 13. Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu. Dbaj o swoje hasło, jak o największą tajemnicę. Jeżeli musisz w Internecie wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było ono łatwe do odgadnięcia i strzeż go jak oka w głowie.
 14. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu, który poświęcasz komputerowi i staraj się go nie przekraczać.
 15. Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę lub bloga, pamiętaj, że mają do niej dostęp również osoby o złych zamiarach. Nigdy nie podawaj na swojej stronie adresu domowego, numeru telefonu, informacji o rodzicach, itp. Bez zgody rodziców nie publikuj też na niej zdjęć swoich, rodziny ani nikogo innego, kto nie wyrazi na to zgody.
 16. Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które Cię niepokoją. Pokaż im również strony, które Cię interesują i które często odwiedzasz.
 17. Jeżeli twoi rodzice nie potrafią korzystać z Internetu, zostań ich nauczycielem. Pokaż im, jak proste jest serfowanie po Sieci. Zaprosz ich na Twoje ulubione strony, pokaż im jak szukać w Internecie informacji.
 18. Jeżeli chcesz coś kupić w Internecie, zawsze skonsultuj to z rodzicami. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.
 19. W Sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić komputer. Dlatego koniecznie zainstaluj oprogramowanie antywirusowe.

Porozmawiaj o tym z rodzicami i wspólnie wybierzcie, a następnie zainstalujcie odpowiedni program.

Opracowała Katarzyna Gorzko
Źródło: www.dzieckowsieci
Grafika: Małgorzata Karakuska

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA/INTERNETU:



- spędzanie dużej ilości czasu w internecie/na komputerze, nawet kosztem swoich ulubionych czynności, zajęć
- zerwanie kontaktów z rówieśnikami w rzeczywistości
- zaniebdywanie obowiązków szkolnych i rodzinnych
- brak umiejętności przez dziecko określenia czasu ile spędziło w internecie/na komputerze
- częste kłótnie w domu np. z powodu braku wyrażania zgody przez dziecko na kontrolę , przekraczania wyznaczonego czasu
- przejawianie rozdrażnienia oraz zachowań agresywnych przez dziecko, zwłaszcza w momencie wprowadzenia ograniczeń czasu spędzanego w internecie/na komputerze lub całkowitego zakazu
- zapominanie o potrzebach i czynnościach fizjologicznych np. jedzeniu
- ze względu na zmianę aktywności fizycznej przejawianie objawów apatii oraz zmęczenia

WSTĘPNE WSKAZÓWKI DO PRACY:

- Jeżeli zauważysz u swojego dziecka problem związany z internetem , podejmij z nim szczerą rozmowę. Staraj się nie przerywać jego wypowiedzi. Nie oceniaj!
- Obserwuj w jakich sytuacjach Twoje dziecko ucieka w wirtualny świat. To

może pomóc w znalezieniu jego motywacji oraz przyczyn trudności, które skłaniają go do podejmowania takich działań

- Ustal sposób i czas korzystania z komputera/Internetu.
- Rozmawiając, wyjaśnij dziecku, dlaczego nakładasz takie ograniczenia. Staraj się spokojnie egzekwować ustalone zasady.
- Uzgodnij wspólnie z dzieckiem obowiązki rodzinne, które będzie systematycznie wykonywać np. posprzątanie swojego pokoju raz w tygodniu , czy wyrzucanie śmieci co drugi dzień
- Pokaż inne sposoby spędzania czasu, rozwijania zainteresowań
- Zadbaj o wspólnie, aktywnie spędzany czas, a także tworzenie pozytywnych relacji rodzinnych np. podczas gier planszowych, wycieczek
- Przedstaw dziecku znaczenie i rolę internetu oraz mediów w życiu człowieka. Możecie wspólnie wykonać plakat, który zawieszicie w pokoju dziecka.
- Razem ze wszystkimi członkami rodziny ustal zasady oraz sposoby korzystania z Internetu /komputera. Modeluj zachowanie dziecka poprzez swoje działanie
- Odłącz internet/komputer jeśli dziecko nie jest w stanie się podporządkować ustalonym zasadom lub korzysta z sieci w sposób zagrażający zdrowiu, np. rezygnując z zaspokajania potrzeb fizjologicznych.

Jeśli nie jesteś w stanie sam pomóc swojemu dziecku, poszukaj pomocy u specjalistów.

Opracowała Katarzyna Gorzko

Źródło: www.dzieckowsieci

Grafika: Małgorzata Karakuska

WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO



Wysoka wrażliwość to cecha wrodzona, związana z temperamentem, która dotyczy ok. 15 – 20 % populacji. Osoby wysoko wrażliwe mają bardzo czuły i szybko reagujący system nerwowy, co niesie za sobą zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje. Wychowanie dziecka z wysoką wrażliwością bywa dużym wyzwaniem, ale jeśli nauczymy się szanować jego temperament, wzmacniać i wspierać potencjał rozwojowy, zobaczymy, że wysoka wrażliwość stanowi dużą wartość. Wysoko wrażliwe dzieci cechują się kreatywnością, intuicją, zaskakują mądrością i empatią, ale jednocześnie łatwo przytłoczyć je nadmiarem bodźców, nagłymi zmianami, krytyką, albo zbyt dużą dawką wiadomości o nieszczęściach innych ludzi, czy zwierząt. W zależności od temperamentu, niektóre wysoko wrażliwe dzieci są aktywne, emocjonalne, i wymagające, natomiast inne – spokojne, skryte, nie sprawiające większych problemów wychowawczych.

Badania osób wysoce wrażliwych wykazały, że nie tylko silnie reagują one na stosunkowo słabe bodźce zmysłowe, emocjonalne, czy społeczne, ale także szczegółowo

i głęboko przetwarzają związane z nimi informacje. Zarówno dzieciom, jak i dorosłym o wysokiej wrażliwości trudno znieść krwawe obrazy w wiadomościach telewizyjnych, ale także monotonne lub nagłe dźwięki, niesprzyjające okoliczności życiowe, czy też nadmiar zadań do wykonania w ograniczonym czasie. Osoby wysoko wrażliwe łatwiej niż inne spostrzegają rozmaite niuanse. Inaczej – głębiej – odbierają zapachy, smaki, inaczej przeżywają dotyk, czy wieloznaczne sytuacje interpersonalne. Mając rozbudowane doświadczenie wewnętrzne, głębiej przeżywają doznania estetyczne, których źródłem jest sztuka, czy otaczająca przyroda. Potrafią delectować się na pozór zwyczajnymi czynnościami, zauważać subtelności niewidoczne dla innych. Bardziej niż przeciętnie wrażliwi potrafią docenić „jasną stronę życia”, co Michael Pluess określił mianem „wrażliwości dającej przewagę”. Na podstawie badań stwierdził on, że osoby z wysoką wrażliwością silniej reagują na pozytywne doświadczenia, niż na zagrożenia. Według niego ta „pozytywna inklinacja” może pomagać szczególnie wrażliwym czerpać większe korzyści z tego, co wokół nich jest pozytywne – m.in. z miłości, uwagi, dobrych rad, pięknych dzieł sztuki, czy ciekawych wiadomości.

Na wysoką wrażliwość możemy zatem patrzeć jak na dar. Z czego wynika więc niepokój rodziców i wychowawców dzieci szczególnie wrażliwych? Być może po części z tego, że nasza kultura, promująca ludzi dynamicznych, przebojowych, oparta na „przymusie szybkiego i spektakularnego sukcesu” często nie docenia tych, którzy bardziej skłonni są do refleksji, czy ekspresji uczuć. Stosownie do kulturowych

standardów dzieci są często trenowane do tłumienia przejawów uczuć – do nieokazywania gniewu, ekscytacji, rozczarowania. Emocjonalne normy kultury wciąż są płaskie, co jest trudne, zwłaszcza dla osób wrażliwych, doświadczających silnych afektów. Wysoko wrażliwe dzieci potrzebują więcej czasu, aby zaadaptować się do szybko zmieniającej się rzeczywistości, ponieważ wszystko przeżywają mocniej, głębiej i bardziej refleksyjnie. Przekroczenie progu szkoły wiąże się u nich z przeciążeniem układu nerwowego mnogością nowych, silnych bodźców (zatłoczone, głośne korytarze, presja czasu), co często sprawia, że stają się drażliwe i zmęczone, słabo się koncentrują. Mogą być też bardziej wrażliwe na krytykę, długo i mocno przeżywać porażkę. Mając wysoki poziom empatii boleśnie odczuwają czyjaś krzywdę, bycie świadkiem cierpienia, niesprawiedliwości, czy wykluczenia innych. Mogą bardzo osobiście przeżywać krzyk nauczyciela, który odnosi się do kolegi. Szkoła, zwłaszcza na początku, może kojarzyć się wrażliwemu dziecku z ostrym lub przewlekłym stanem nadmiernego pobudzenia, a w konsekwencji wywoływać lęk, który niekorzystnie wpływa na jego funkcjonowanie poznawcze.

Jak zatem można pomóc wrażliwemu dziecku, aby mogło w pełni rozwinąć swój wrodzony potencjał, i zachować dar, jakim jest wysoka wrażliwość?

- Przede wszystkim zaakceptuj dziecko takim, jakie ono jest, zobacz w wysokiej wrażliwości wartość i zaletę. Zaakceptuj i wspieraj.
- Nie strofuj za bycie rozkojarzonym, bujającym w obłokach myślicielem. Zachęcanie dziecka do tego, żeby było bardziej śmiałe, twarde,

rywalizacyjne i mniej przejmowało się wszystkim, co je spotyka może przyczynić się do wyższego poziomu lęku i zaniżonej samooceny, poczucia, że nie może być akceptowane takim, jakie jest. Jeśli dziecko o wyjątkowej wrażliwości nie spotyka się ze zrozumieniem i wsparciem ze strony dorosłych, szczególnie bliskich, będzie bardziej podatne na depresję, lękliwość i nieśmiałość.

- Pomóż dziecku cieszyć się z aktywności, które nie wymagają współzawodnictwa (np. czytanie, wspólny taniec, śpiewanie, gotowanie...).
- Zaakceptuj, że dziecko potrzebuje więcej czasu na wykonanie polecenia. Poganianie, popędzanie, okazywanie zniecierpliwienia, czy ocenianie tylko pogorszą sytuację, podnosząc jego poziom pobudzenia i stresu. Raczej wspieraj w uczeniu się organizowania czasu wolnego i tego przeznaczonego na obowiązki.
- Pozwól dziecku na doświadczanie całego wachlarza emocji, także tych tzw. trudnych. Nie zaprzeczaj emocjom dziecka („Ale przecież nie ma o co płakać!” „Nieładnie tak się złościć!” „Nie bądź tchórzem!”). Nie chodzi o to, żeby dziecko nie doświadczało emocji, ale żeby uczyło się sobie z nimi coraz lepiej radzić. Rodzice mogą wspierać w tym zakresie swoje dziecko kształtując świadomość emocji poprzez ich nazywanie, rozróżnianie. Poza emocjonalną obecnością, empatycznym słuchaniem dziecka i rozmowami

- o uczuciach, warto pokazywać dziecku jak identyfikować źródła stresorów (Co mnie tak zmęczyło? Co mnie tak zdenerwowało?), a także uczyć się wspólnie różnych metod wyciszania, uspokajania umysłu, regeneracji sił (np. technik relaksacyjnych). Warto szukać wspólnych sposobów na regulację emocji (Zobaczmy, czy uda nam się wymyślić coś, żeby ci było łatwiej).
- Zaakceptuj to, że twoje dziecko, może częściej niż inni, będzie potrzebowało odpoczynku. Każdy czasem potrzebuje побыć sam ze sobą, z dala od ludzi, aby mieć czas na uporządkowanie uczuć, emocji, pozbycie się wewnętrznego chaosu powodującego rozdrażnienie. Zachęć dziecko, aby uczyło się „wsłuchiwać w swoje potrzeby” i je sygnalizować („Teraz potrzebuję chwili dla siebie”). Warto rozmawiać w domu o tym jak mierzyć się z przykrymi emocjami, zdarzeniami.
 - Dbaj o higieniczny tryb życia dziecka – w miarę możliwości stały plan dnia, pory posiłków, wystarczającą ilość snu i odpoczynku, właściwą dietę.
 - Ogranicz nadmiar bodźców docierających do dziecka. Przykładowo - stale włączony telewizor na kanale wiadomości nie jest dobrym pomysłem, gdy w domu jest wysoko wrażliwe dziecko. Dziecko nie powinno też uczestniczyć w dyskusjach osób dorosłych, szczególnie jeśli może być to źródłem silnych emocji.
 - Uprzedzaj dziecko o istotnych zmianach w życiu rodziny, czy nawet w planie dnia. Wysoko wrażliwe dziecko wolniej adaptuje się do zmieniającej się rzeczywistości, a emocjonalny koszt takiej adaptacji bywa wysoki.
 - Wspieraj dziecko w kształtowaniu jego poczucia własnej wartości, w rozwijaniu pasji i zainteresowań. Warto, aby dziecko czuło się szczególnie kompetentne w jakiejś dziedzinie.
 - Ucz dziecko, że ma prawo odmówić lub nie brać pod uwagę cudzego zdania. Wysoko wrażliwe dziecko ze swoją silną empatią może mieć problem w korzystaniu z prawa do bycia asertywnym.
 - Rozmawiaj z dzieckiem o wrażliwości, o tym, że wrażliwość bywa źródłem trudności, ale że niewątpliwie jest zaletą i darem.

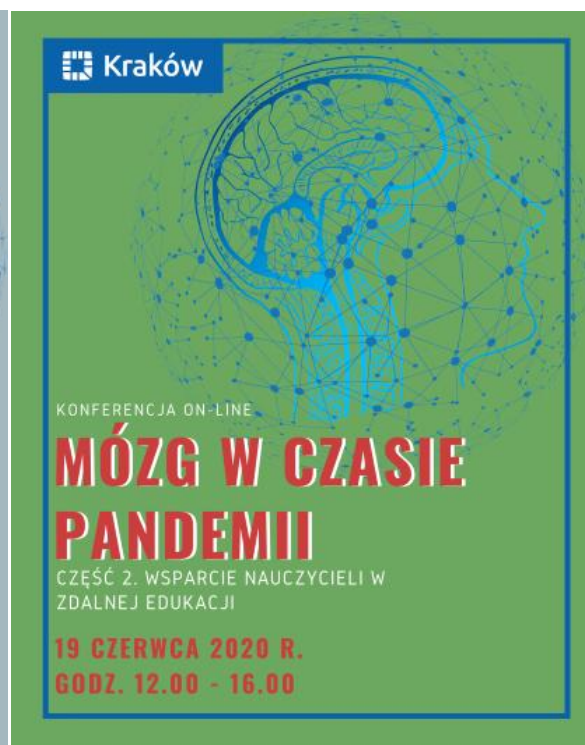
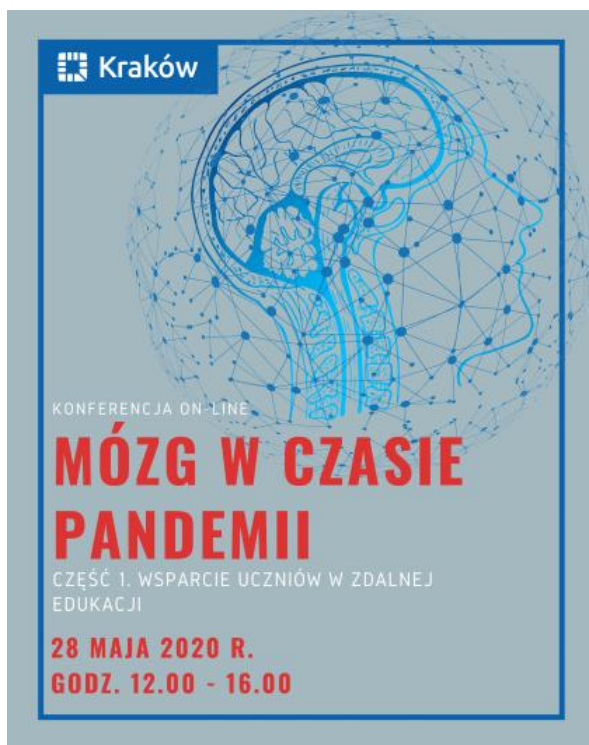
Artykuł: Anna Pasek

Grafika: Małgorzata Karakuszka

BIBLIOGRAFIA:

- Elaine Aron „Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?” GWP Sopot 2018
- Stuart Shanker „Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości” Wyd. Mamania Warszawa 2016

RELACJE Z KONFERENCJI



W związku z sytuacją pandemii oraz wprowadzonych ograniczeń pierwszy raz w historii tutaj. Poradnia miała przyjemność współorganizować w formie on-line dwie niezwykle konferencje poświęcone wsparciu uczniów oraz nauczycieli z edukacji zdalnej. Oba wydarzenia odbyły się we współpracy ze Specjalistyczną Poradnią Wczesnej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej oraz Niepubliczną Placówką Doskonalenia Nauczycieli Instytut Nauki Lektikon.

Pierwsze z nich, które odbyło się 28 maja 2020, dotyczyło wsparciu uczniów. Wykład pt. "Mózg w czasie pandemii" autorstwa Macieja Bennewicza oraz Anny Prelewicz otworzył rozważania o nowej rzeczywistości edukacyjnej. W swojej prezentacji prelegenci skupili się m.in.

na charakterystyce funkcjonowania mózgu dziecka oraz dorosłego człowieka, opisie sposobów reagowania na sytuacje kryzysowe w perspektywie neurobiologicznej, przedstawieniu neurofizjologicznych systemów napędowych, a także obszarów reakcji nieświadomych w sytuacji napięcia. Ponadto zwrócono uwagę na istotność sposobów widzenia oraz interpretowania zdarzeń w kontekście aktualnej sytuacji pandemii. Całość poruszanych kwestii zawarto w odpowiedzi na pytanie „W jaki sposób mózg stwarza umysł?”.

W drugim wykładzie zawarto najważniejsze informacje dotyczące oceniania uczniów w nowej rzeczywistości. Autorka prezentacji, pani Danuta Skrzypek, przywołała podstawy prawce oceniania uczniów, cele wewnątrzszkolnego oceniania,

założenia udzielania, a także właściwej informacji zwrotnej.

W dalszej części swoich rozważań nakierowała uwagę uczestników na zagadnienie indywidualizacji, dostosowania wymagań, a także na zadania dyrektorów szkół oraz nowych form aktywności uczniów w edukacji zdalnej. Ostatni wykład, przed panelem dyskusyjnym, został wygłoszony przez panią Małgorzatę Niewodowską oraz panią Ewę Pohorecką, które przedstawiły możliwości pomocy psychologiczno-pedagogicznej w rzeczywistości zdalnego nauczania. Na wstępie swoich rozważań zostały opisane wyniki badań przeprowadzone przez Instytut Profilaktyki Stosowanej, dotyczących funkcjonowania młodzieży w czasie pandemii. Następnie przedstawiono wnioski, płynące z danych liczbowych, ukazujące aktualne problemy i obszary działań dla pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Ostatnia kwestia dotyczyła zasad funkcjonowania poradni psychologiczno-pedagogicznych w okresie pandemii. Podkreślono również przykłady rozwiązań, zastosowanych w tut. Poradni, podkreślając przy tym istotę badania potrzeb rodziców oraz dzieci w nowej rzeczywistości.

Całość rozważań, poruszanych w pierwszej części cyklu konferencji, ujęto w podsumowaniu przeprowadzonym w formie panelu dyskusyjnego, w którym uczestniczyli pani Aneta Stachyra, pani Małgorzata Niewodowska, pani Ewa Pohorecka, a także pan Jerzy Kubieniec oraz pan Artur Pasek.

Druga część z cyklu konferencji „Mózg w czasie pandemii” dotyczyła wsparcia nauczycieli w edukacji zdalnej. Pierwszym prelegentem był pan prof.

UAM dr hab. Jacek Pyżalski, który w swojej prezentacji opisał zagadnienie relacji rówieśniczych w rzeczywistości zdalnej. Główny nacisk został położony na opis sposobów wspierania pozytywnych relacji, podkreślając ich wagę w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Po wygłoszonym wykładzie uczestnicy mieli okazję zadać pytania prelegentowi, w związku z prezentowanymi zagadnieniami.

W drugim wystąpieniu dr Marek Kaczmarzyk scharakteryzował zagadnienie emocji przeżywanych przez nauczycieli w kontekście wprowadzonych zmian w sposobie nauczania. Podkreślił również sposoby udzielanego wsparcia uczniom przez nauczycieli, zwracając szczególną uwagę na różne formy przejawów empatii w stosunku do uczniów i ich konsekwencji w kontekście wzajemnych relacji.

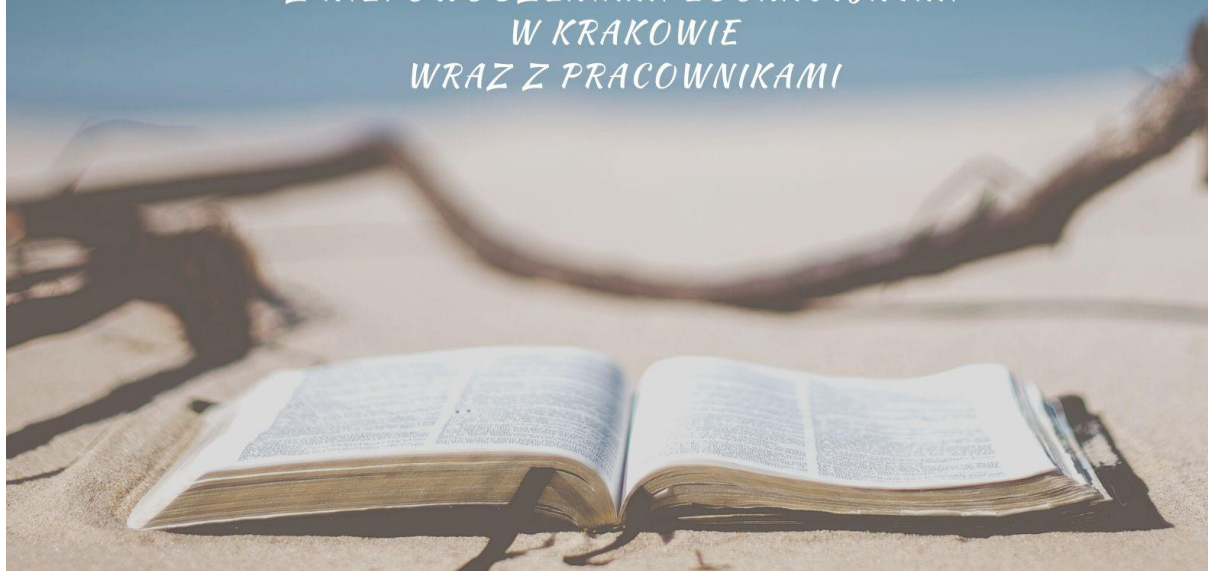
Kontynuacją zagadnień ze sfery emocjonalnej stanowił wykład dr hab. n. med. Macieja Pileckiego, który poruszył temat zdrowia psychicznego nauczycieli. W szczególności zostało opisane zagadnienie wypalenia zawodowego wśród nauczycieli, jego przyczyn, a także sposobów przeciwdziałania, wykorzystywanych np. w zawodzie psychoterapeutów oraz psychiatrów. W związku z tym, iż zagadnienie cieszyło się sporym zainteresowaniem uczestnicy mieli okazję zadawania pytań do prelegenta w kontekście dbania o zdrowie psychiczne nauczycieli.

Całość rozważań poruszanych w czasie drugiej konferencji z cyklu „Mózg w czasie pandemii” podsumowano w formie panelu dyskusyjnego, w którym uczestniczyli pani Renata Flis, pani Wiesława Kubieniec, pani Małgorzata Niewodowska, pani Ewa Pohorecka, a także pan Stanisław Bobula.

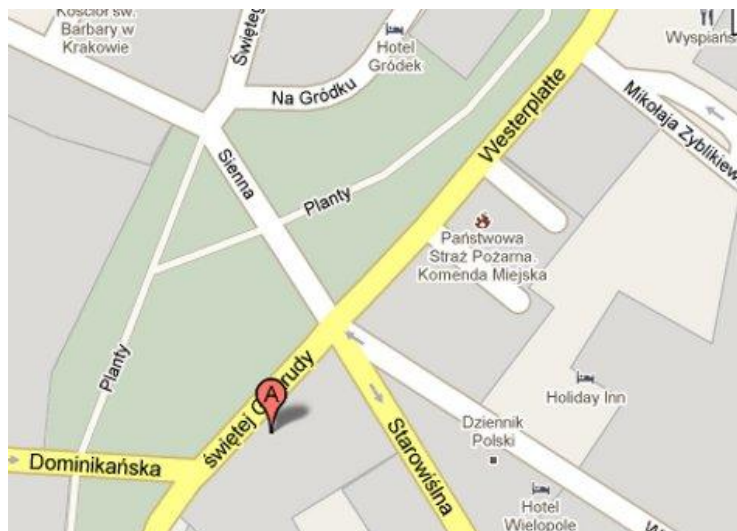
*Wszystkim Nauczycielom, Rodzicom oraz
Uczniom życzymy wspaniałych,
roześmianych
i pogodnych wakacji.
Niech ten letni czas będzie dla Was
pełen niezapomnianych
chwil i wrażeń.*



*MAŁGORZATA NIEWODOWSKA
DYREKTOR SPECJALISTYCZNEJ PORADNI
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNEJ DLA DZIECI
Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE
WRAZ Z PRACOWNIKAMI*



JAK DO NAS DOTRZEĆ?



TRAMWAJE 6, 8, 10, 13, 18 – przystanek „Św. Gertrudy”
TRAMWAJE 1, 3, 10, 24, 52 – przystanek „Poczta Główna”

*Poradnia czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 - 19.00*

ZAPRASZAMY!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej
www.poradnia-psychologiczna.com

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:

mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor
mgr Magdalena Biłan- Brozenbach - psycholog
mgr Szymon Rozmus – pedagog
mgr Małgorzata Karakuszka - pedagog

Adres redakcji:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
ul. św. Gertrudy 2
31 – 046 Kraków