



# BIULETYN

## nr 2

rok szkolny 2020/2021

### **SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI**

w Krakowie

ul. Św. Gertrudy 2

[www.poradnia-psychologiczna.com](http://www.poradnia-psychologiczna.com)

*Drodzy Czytelnicy,*

*Informacje zawarte w Biuletynie naszej Poradni adresowane są przede wszystkim do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.*

*W niniejszym przedświątecznym wydaniu pragniemy zwrócić uwagę Czytelników na istotę odporności psychicznej i jej roli w naszym życiu, szczególnie w obecnej sytuacji epidemiologicznej. Gorąco zachęcamy do zapoznania się z bardzo ciekawymi artykułami na ten temat. Pragniemy przypomnieć o konferencjach organizowanych przez naszą Poradnię z cyklu „Mózg w czasie pandemii” oraz serdecznie zachęcić do wysłuchania ich. Informujemy także o telefonicznym dyżurze wsparcia pełnionym przez pracowników Poradni. Przypominamy również o nowej organizacji pracy Poradni ze względu na utrzymujący się stan epidemii.*

*Życzymy miłej lektury!*

## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - BRAKUJĄCE OGNIWO

*Są takie osoby o których moglibyśmy powiedzieć, że idą przez życie jak burza, wszystko splywa po nich jak po przysłowiowej kaczce, nie poddają się przeciwnościom. Ale są i tacy wśród nas którym wiatr wieje w oczy, ciągle mają pod górkę, a ich szklanki są zazwyczaj do połowy puste. Dlaczego tak się dzieje? Na jakiej loterii los wygrali Ci pierwsi i czy każdy może taki los wyciągnąć? Nauczyć się być... no właśnie być jakim? Silnym? Dającym radę? Jak to się robi i co to jest?*

### Odporność Psychiczna

Termin odporność psychiczna wydaje się być dość jasnym i intuicyjnym pojęciem, które wszyscy wydają się rozumieć. Każdy z nas ma wyobrażenie osoby odpornej psychicznie ale i takiej która psychicznie odporna nie jest. Możemy sobie pomóc jeszcze bardziej wyobrazić ten termin porównując odporność psychiczną do tej odporności na wszelkie choroby i wirusy. Podobnie jak w przypadku odporności immunologicznej osoby odporne psychicznie nie odchorowują trudnych sytuacji, które są ich udziałem, nie przyjmują się, można by powiedzieć, że trudności i przeciwności ich nie ruszają, a paradoksalnie wzmacniają jeszcze bardziej. Natomiast osoby które mają słaby układ odpornościowy często chorują, podobnie osoby, które nie są odporne psychicznie odchorowują wszystkie trudne sytuacje, które im się przydarzają. I podobnie jak w przypadku immunologii mówimy o nich, że są podatni i wrażliwi. Psychicznie wrażliwi.

Była metafora teraz definicja. Jak w takim razie definiujemy odporność psychiczną?

W książce Petera Clougha i Douga Strucharczyka „Odporność Psychiczna – badania i rozwój” możemy znaleźć taką definicję:

*“Odporność Psychiczna stanowi cechę osobowości, determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności”.(Clough & Strucharczyk 2012)*

Z jednej więc strony mamy jasną definicję odporności psychicznej ale z drugiej, co może jeszcze ważniejsze mamy model odporności psychicznej, który w jasny sposób pokazuje jakie elementy są odpowiedzialne za naszą siłę mentalną.

### CZTERY ELEMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Zaproponowany przez Petera Clougha i Keitha Earlea model odporności psychicznej opisuje cztery elementy, które determinują indywidualną odporność psychiczną. Te elementy to kontrola (ang. control), zaangażowanie (ang. commitment), reakcja na wyzwania (ang. challenge) oraz pewność siebie (ang. confidence).

#### Kontrola (Control)

Kontrola rozumiana jest jako to zakres, w którym osoba czuje, że steruje swoim życiem, jest to w pewnym sensie nasze poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. Niektóre osoby wierzą, że mogą wywrzeć znaczący wpływ na swoje środowisko.

Z drugiej strony są osoby które są przekonane że większość zdarzeń, których są częścią dzieje się poza ich osobistą kontrolą oraz że nie są w stanie wywrzeć jakiegokolwiek wpływu zarówno na samych siebie, jak i na innych. W przypadku kontroli mówimy o jej dwóch wymiarach: kontroli emocji oraz kontroli nad życiem (wspomniane poczucie sprawczości).

### **Zaangażowanie (Commitment)**

To drugi komponent modelu zaproponowanego przez Clough'a i Earle'a. Zaangażowanie jest rozumiane jako umiejętność angażowania się w zadania oraz wytrwałość i konsekwencja w realizacji celów. Poszczególne osoby różnią się pomiędzy sobą umiejętnością koncentrowania się na celach lub realizowanych zadaniach. Niektórzy łatwo się rozpraszają, nudzą lub koncentrują swoją uwagę na innych celach, podczas gdy inni są w stanie łatwiej wytrwać w zamierzeniach, nie zniechęcają się i doprowadzają każdy cel czy zadanie do końca.

### **Wyzwanie (Challenge)**

Trzeci element modelu to wyzwania. Ludzie różnią się swoich podejściach do wyzwań. Niektórzy uważają wyzwania i problemy za szanse, okazje do rozwoju, uczenia się natomiast inni skłaniają się do postrzegania wyzwania jako zagrożenia.

Ten komponent pokazuje w jakim stopniu dana osoba skłonna jest postrzegać wyzwanie jako szansę. Osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali mają tendencje do aktywnego wyszukiwania sytuacji umożliwiających samodzielny rozwój, podczas gdy osoby notujące niskie wyniki będą unikać takich sytuacji – ze strachu przed porażką lub niechęci do wysiłku.

### **Pewność siebie (Confidence)**

Ostatni element modelu 4C to pewność siebie. Osoby o wysokiej pewności siebie wierzą w sukces realizowanych zadań, są pewne swoich kompetencji i umiejętności, chętnie biorą na siebie odpowiedzialność, mają wysokie poczucie własnej wartości. Osoby o niskiej pewności siebie nie dość, że są niepewne swoich kwalifikacji to jeszcze mają obawy przed wypowiedaniem się, bronieniem swoich racji. Często się porównują, nie mają zaufania do swojego sposobu działania. W przypadku pewności siebie mówimy zarówno o wierze we własne umiejętności jak i o pewności siebie, śmiałości w relacjach interpersonalnych.

## **DLACZEGO ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA JEST WAŻNA?**

Skoro już w definicji autorzy podają, że odporność psychiczna pomaga nam radzić sobie ze stresem, presją i wyzwaniami to warto o niej poważnie pomyśleć. Przecież stresu i nowych wyzwań w naszym życiu nie brakuje, przeciwnie jest ich coraz więcej. Odporność psychiczną można by wobec tego porównać do parasola, który chroni nas przed deszczem. Tyle, że w przypadku parasola mentalnego tym deszczem są wszelkie przeciwności, problemy niepowodzenia jakich doświadczamy w naszym życiu. Ale nie tylko. Odporność psychiczna przydaje nam się również w chwilach zwątpienia, gdy znajdujemy się na rozdrożu lub czujemy się wypaleni. W takich sytuacjach to nie kompetencje, wykształcenie czy różne kursy ale właśnie nasza siła mentalna, nasza odporność psychiczna jest nam bardzo potrzebna. To ona jest brakującym ogniwnem, szczególnie w momentach gdy żadne intelektualne sposoby nie są w stanie pchnąć nas do przodu, kiedy zamieramy i czujemy, że tracimy kontrolę nad naszym życiem.

Na co jeszcze wpływa odporność psychiczna? Badania potwierdzają jej znaczący wpływ na efektywność osobistą, przyjmowanie pozytywnych wzorców zachowań i pozytywne nastawienie do życia, optymizm ale również motywację czy choćby aspiracje.

Możemy więc stwierdzić, że odporność psychiczna jest ważna i odgrywa też znaczącą rolę w naszym życiu.

## **POMIĘDZY ODPORNOŚCIĄ W WRAŻLIWOŚCIĄ**

Z jednej strony mówmy o osobach odpornych psychicznie, a z drugiej o wrażliwości psychicznej. Tak jak pisałam wyżej osoby psychicznie wrażliwe to ludzie którzy przede wszystkim ponoszą duże koszty emocjonalne życia czyli innymi słowy odchorowują to co im się w życiu przydarza.

Możemy znowu się posłużyć pewną metaforą. Otóż ludzie odporni psychicznie mają wokół siebie taką ochronną barierę, kulę. Dzięki tej ochronie wszystko to co przeżywają nie dotyka ich bezpośrednio tylko jest zatrzymywana przez tą barierę, dzięki czemu mogą zachować

odpowiednią perspektywę i dystans do przeżywanych sytuacji i zdarzeń. Osoby które są wrażliwe psychicznie albo nie mają takiej ochrony albo jest ona bardzo popękana wobec tego wszystkie zdarzenia dotyczą ich bezpośrednio i bardzo mocno, co sprawia, że ponoszą duże koszty emocjonalne wszystkiego co im się w życiu przytrafia.

Może być też tak, że są takie aspekty naszego życia lub sytuacje w których radzimy sobie lepiej, a w innych gorzej. To zapewne oznacza, że nasza odporność psychiczna jest na średnim poziomie lub, że w pewnych obszarach które odpowiadają za naszą odporność psychiczną radzimy sobie lepiej a w innych gorzej. Jak wygląda nasz kula ochronna? Ma takie obszary, które są jednolite i nie popękana i to w nich radzimy sobie znakomicie, ale ma też takie w których radzimy sobie gorzej i to są te pęknięcia i obszary wrażliwe.

No dobrze, a co jeśli dojdziemy do wniosków, że mamy tych pęknięć za dużo? Dobra wiadomość jest taka, że nad odpornością psychiczną można pracować, można ją rozwijać.

## ROZWIJANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczna determinuje nasz sposób myślenia, który to ma wpływ na nasze odczucia i zachowanie. Stąd jakakolwiek praca nad rozwojem Odporności Psychiczej zaczyna się od naszego nastawienia wobec otaczającej nas rzeczywistości. Zmieniając nasze nastawienie, zmieniamy nasz stosunek do danego wydarzenia/sytuacji co w konsekwencji determinuje nasze zachowanie.

Jedną z kluczowych kwestii jest *'czy zmieniamy indywidualną odporność psychiczną czy też po prostu wyposażamy kogoś w narzędzia i techniki, które umożliwiają im zachowywanie się jako osoba odporna psychicznie'*.

Każdy z nas jest obdarzony pewną siłą i odpornością psychiczną. Jeżeli podejmiemy taką decyzję, możemy nad nią pracować, wzmacniać ją i rozwijać. O ile jesteśmy gotowi wyjść poza swoją sferę komfortu czyli zechcemy spróbować zrobić coś inaczej niż dotychczas. Również ludzie o wrażliwej psychice mogą z powodzeniem stosować odpowiednie narzędzia i techniki, aby lepiej sobie radzić w życiu.

W procesie wzmacniania odporności psychicznej ważnych jest kilka czynników:

- Samoświadomość – czemu zachowuję się w określony sposób?
- Dobrze nakierowana interwencja – co mogę zrobić, co powinienem zrobić?
- Celowa praktyka – robienie czegoś innego, aż stanie się to nawykiem
- Sprawdzanie – czy teraz jestem bardziej efektywny i bardziej lubię moje życie/pracę/siebie, czy idę w dobrym kierunku?

Punktem wyjścia powinna być dokładna i realistyczna ocena indywidualnej odporności psychicznej i potencjalnych potrzeb rozwojowych. W tym celu można wykorzystać kwestionariusz MTQ48 ewentualnie samemu lub z pomocą specjalisty zadać sobie pytania i zastanowić się w jakich obszarach związanych z odpornością psychiczną potrzebuję zmiany, wzmocnienia.

Obszar związany z kontrolą:

- *Czy czuję, że mam wpływ na swoje życie?*
- *Czy potrafię brać sprawy w swoje ręce i radzić sobie z przeciwnościami?*
- *Czy potrafię delegować i dzielić się zadaniami?*
- *Czy odróżniam to na co kontroluję i co zależy w 100% ode mnie od tego na co mam tylko wpływ?*
- *Czy umiem kontrolować swoje emocje?*
- *Czy łatwo mnie wyprowadzić równowagi?*
- *W jakich sytuacjach to się dzieje?*

### Zaangażowanie:

- *Czy potrafię wyznaczać sobie cele i planować swoje działania?*
- *Czy jestem konsekwentny i zdeterminowany do tego aby realizować swoje cele i zamierzenia?*
- *Czy łatwo się poddaje i zniechęcam?*
- *W jakich sytuacjach to ma miejsce?*
- *Czy potrafię odpuścić kiedy działania nie mają już sensu?*

### Wyzwania

- *Czy lubię wyzwania i zmianę?*
- *Czy zmiana jest dla mnie okazją do rozwoju?*
- *Czy potrafię wyciągać wnioski z tego co mi się przydarza?*
- *Czy porażka jest dla mnie lekcją na przyszłość czy raczej mnie zniechęca do kolejnych prób?*
- *W jakich sytuacjach chce mi się próbować a kiedy nawet nie ruszam się z miejsca?*

### Pewność siebie:

- *Czy wierzysz w siebie?*
- *Czujesz, że posiadasz wiedzę i doświadczenie, żeby robić to co robisz?*
- *Czy w gronie innych osób czujesz się pewny? Nie boisz się zabierać głosu i walczyć o swoje?*
- *Czy są sytuacje w których czujesz się onieśmielony?*
- *Jakie to są sytuacje?*

Jeżeli już zadałeś sobie te pytania i znasz odpowiedzi to można się zacząć zastanawiać co możemy zrobić. Dobra wiadomość jest też taka, że sama świadomość naszej odporności psychicznej już jest krokiem do zrozumienia i akceptacji samego siebie, a w konsekwencji do wzmocnienia swojej bariery ochronnej.

## **WACHLARZ INTERWENCJI CZYLI JAK WZMACNIAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ**

Nie ma magicznej pigułki, którą można połknąć z poranną kawą i po prostu stać się silnym i odpornym psychicznie.

Na szczęście mamy wachlarz technik i interwencji, które stosując regularnie samemu bądź korzystając z wsparcia specjalisty (coacha, mentora, terapeuty, psychologa) możemy wykorzystać do wzmocnienia naszej odporności i zmiany naszego nastawienia i sposobu myślenia.

Spora grupa interwencji to dostępne nam ćwiczenia nie wymagające pracy z profesjonalistą. Ćwiczenia te na pierwszy rzut oka wydają się być zupełnie proste, ale stosowane regularnie i świadomie powodują w nas zmianę naszego nastawienia i przynoszą wymierne rezultaty.

Większość z efektywnych technik interwencyjnych zawiera się w następujących obszarach:

- Pozytywne myślenie (psychologia pozytywna)
- Praca z wizją, wizualizacja
- Kontrola lęków, praca z nawykami
- Kontrola uwagi, uważność
- Ustalanie celów, praca z celami
- Praca z samoświadomością

Przykładowe ćwiczenia, które można samemu wykonać w domu.

### **PEWNOŚĆ SIEBIE**

Mówi się, że pewność siebie jest jak mięsień, im więcej się ją ćwiczy, tym lepsze efekty.

**Pozorowanie pewności siebie, czyli spędzenie dwóch minut na pracy z własnym językiem ciała.**

Prof. Amy Cuddy, Harvard Business School prowadzi badania nad zależnością pozorowania odwagi a redukcją stresu i zwiększa pewność siebie. Wyniki są zaskakujące. Korzystanie z kilku prostych wskazówek do zmiany naszej mowy ciała pomaga nam wymanipulować w innych postrzeganie nas jako osób silnych i pewnych siebie. Dodatkowo nie tylko zmienia to, jak inni nas postrzegają, ale zmienia się reakcja chemiczna w naszym ciele. Udowodniono, że ćwiczenia pozorowania odwagi i pewności siebie wpływają na podwyższenie poziomu testosteronu i obniżenie poziomu kortyzolu.

*Celem ćwiczenia jest otwarcie ciała i zajmowanie więcej miejsca. Innymi słowy, "uczynić się wielkim"!*

Stań w rozkroku i wyciągnij ręce wysoko nad głowę, rozciągnij się, spróbuj stać się tak wielkim, jak to możliwe. Trzymaj tę posturę ciała przez minutę, lepiej dwie.

Następnie pomyśl jak się czujesz? Czy czujesz zmianę nastroju? Czy było Ci trudno wykonać to ćwiczenie? Czy czujesz, że możesz powiedzieć innym co myślisz i wiesz?

Wykonując to ćwiczenie regularnie lub przed stresującymi wydarzeniami pomoże Ci w budowaniu własnej pewności siebie a z czasem spowoduje w nas zmiany biochemiczne.

### **WPLYW/KONTROLA**

**Zmiana negatywnych myśli na pozytywne** – mamy tendencję do skupiania się na tym co poszło nie tak, ignorując to co poszło nam dobrze. Zadaniem jest co wieczór zapisanie w notesie/telefonie tylko tych wydarzeń/działań, które poszły nam dobrze danego dnia. Robimy taką notatkę codziennie przez tydzień. Na koniec tygodnia patrzymy na naszą listę i widzimy, że dany tydzień nie był wcale taki zły!

Wykonując dane ćwiczenie przez kolejnych parę tygodni buduje w nas pozytywne nastawienie wobec siebie i naszych działań. Ćwiczenie to sprawdza się bardzo dobrze z dziećmi.

### **WYZWANIE**

**Wyobraźnia sukcesu** – jeśli mamy tendencję do paniki przed ważnymi dla nas sytuacjami, dobrym ćwiczeniem jest 'wyobraźnia sukcesu'. Przed wydarzeniem, zamykamy oczy i skupiamy naszą uwagę. Wyobrażamy sobie każdy szczegół prowadzący do wydarzenia, np. zbieranie materiałów do prezentacji, przygotowywanie prezentacji, ćwiczenie prelekcji, decydowanie w co się ubierzemy, jak dotrzemy na prezentację, na którą dotrzemy na prezentację i co zrobimy z czasem oczekiwania zanim wejdziemy, wchodzimy do sali, witamy się, włączamy prezentację, nawiązujemy kontakt z publicznością.....kończymy prezentację, zbieramy owacje, dziękujemy. Wszystko poszło tak jak zaplanowane!

Ćwiczenie to zastosowane nawet parokrotnie przed wydarzeniem pozwala na zapoznanie się z każdym szczegółem czekającego nas wydarzenia. Rozluźnia i pomaga w odstresowaniu.

### **ZAAGNAŻOWANIE**

**Radzenie sobie ze słońiem** - w przypadku, kiedy mamy do wykonania przerastające nas zadanie wyobrażamy sobie, że jest to olbrzymi słoń. Możemy go nawet narysować na kartce papieru! Następnie dzielimy słońia 'na kawałki' przypisując im poszczególne działania prowadzące do wykonania zadania. Ustalamy sobie kolejność działań i daty do kiedy mają być wykonane. Zauważamy, że nasze zadanie wcale nie jest takie niewykonalne i mamy plan działania!

#### **Bibliografia:**

Clough, P.J. Strycharczyk, D. (2017) ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA Strategie i narzędzia rozwoju, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Polska

Strycharczyk, D. MTQ48 User Guide – Version 3.03, AQR International, Wielka Brytania

Strycharczyk, D. Mental Toughness Development Toolkit – Version 1.01, AQR International, Wielka Brytania

Prof. Amy Cuddy, Harvard Business School, <http://www.academybridge.org/vidiogallery/power-posing-for-success/>

Opracowała: *Sylwia Rybak,*

*trener, konsultant, coach*



## UWAŻNOŚĆ I ODDECH – W CZYM MOGĄ NAM POMÓC?

*Uważność. Skupienie na oddechu. Mindfulness.*

*Czy to nowa moda? Czy ta metoda ma jakieś uzasadnienie i naukowe podstawy?*

*Czy może przydać się to w moim życiu?*

Mindfulness (po polsku „uważność”) to praktyka oparta na medytacji, polegająca na świadomym koncentrowaniu uwagi na konkretnych bodźcach wewnętrznych (np. oddech, doznania z ciała) lub zewnętrznych (kolory, dźwięki, zapachy, faktury). Praktyka ta wywodzi się z tradycji buddyjskiej, a od lat 70 XX wieku z powodzeniem wykorzystywana jest również w celach terapeutycznych przez psychologów i psychiatrów. Badania wskazują, że regularna praktyka uważności może być użyteczna w redukowaniu lęku oraz objawów depresji, radzeniu sobie ze stresem i regulowaniu oraz zarządzaniu naszymi emocjami. Obecnie praktykowanie uważności staje się coraz bardziej popularne, zarówno u osób zmagających się z poważnymi kryzysami psychologicznymi, jak i u osób zainteresowanych poprawą swojego samopoczucia, dobrostanu i odporności psychicznej.

Ćwiczenia uważności można odbywać samodzielnie lub w formie kierowanej, np. z pomocą nagrania wypowiedzianej przez kogoś instrukcji. Najczęściej ćwiczenia odbywają się w pozycji siedzącej i polegają na koncentrowaniu się na jakimś wycinku rzeczywistości, np. dźwiękach wokół nas, oddechu, szczegółowych cechach danego przedmiotu, myślach przychodzących do głowy. Chodzi o to, aby być uważnym na to, co się pojawia w naszych odczuciach i świadomości tu i teraz. W trakcie takiego ćwiczenia w naszej głowie może pojawiać się milion niezwiązanych z naszym ćwiczeniem myśli dotyczących minionego dnia czy tego, co trzeba zrobić lub, co ma się stać. Nie chodzi wcale o to, żeby na siłę starać się blokować zakłócające myśli – prawdopodobnie pojawi się ich wtedy jeszcze więcej. Dobrze jest zauważyć każdą przychodzącą myśl i pozwolić jej odpłynąć.

W ćwiczeniach uważności bardzo ważną rolę odgrywa oddech. Spokojne, uważne oddychanie nie jest jednak takie łatwe, jeśli na co dzień nie ma na nie zbyt dużo miejsca. Bardzo często pod wpływem stresu nasza przepona staje się napięta, a oddech kierowany jest w większości do klatki piersiowej, przez co staje się płytszy i mniej wydajny. Warto więc poświęcić chwilę każdego dnia na krótkie ćwiczenia oddechowe, aby kształtować właściwe nawyki oddychania. Mogą one korzystnie wpłynąć na dotlenienie naszego mózgu, samopoczucie i odporność na stres.

Jakie korzyści można odnieść z ćwiczeń uważności oraz z ćwiczeń oddechowych? Czego mogą one nauczyć?

- Dostrzega
- i nazywać emocje
- Szybciej i skuteczniej wyciszać się w momentach silnych emocji
- Lepiej koncentrować się i skupiać się na aktualnej czynności
- Dostrzegać myśli i lepiej rozumieć ich wpływ na nasze emocje i zachowanie
- Oddzielać nasze myśli na temat osób i sytuacji od rzeczywistości, uświadamiać sobie, że nie zawsze pokazują one prawdziwy stan rzeczy (np. możemy się mylić co do tego, co ktoś o nas pomyślał)
- Redukować nadmierne rozpamiętywanie przeszłych wydarzeń i martwienie się przyszłością
- Skuteczniej radzić sobie w sytuacjach stresujących
- Lepiej dostrzegać przyczyny stresu

Warto podkreślić, że tego typu korzyści mogą odnieść zarówno młodszy, jak i starsi praktykujący

□ □

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW

- Uważność
- *Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skieruj swoją uwagę na oddech. Postaraj się, żeby każdy wdech i wydech był spokojny i pełny. Śledź uważną drogę, jaką Twój oddech przechodzi od nosa do brzucha i klatki piersiowej i z powrotem. Aby lepiej się skupić możesz liczyć swoje oddechy.*
- *Znajdź w swojej przestrzeni jakiś dowolny przedmiot i skieruj na niego całą swoją uwagę, może to być np. orzech włoski, albo paprotka. Popatrz jakie ma kolory i kształty, jaki jest w dotyku, jak pachnie, jakie dźwięki wydaje. Postaraj się zbadać każdy kawałek tego przedmiotu.*
- Gra planszowa o tematyce uważności
  - <https://smallsteps.pl/wp-content/uploads/2019/03/gra-uwaznosc.pdf>
- Kanał youtube z materiałami i ćwiczeniami uważności:
  - <https://www.youtube.com/channel/UCsGop0yyQhZc3qiP3yeYJcQ/videos>
- Przykłady ćwiczeń uważności dla dzieci
  - <https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>
  - [https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4\\_HI](https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4_HI)
- Przykłady ćwiczeń uważności dla nastolatków
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY>
- I coś dla rodziców! Może warto zadbać o swoje tu i teraz ☐ ☐  
w j. polskim:
  - <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medyteusz.android&hl=pl&gl=US>w j. angielskim:
  - <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wakingup.android&hl=pl>
  - <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>
- Ćwiczenia oddechowe
- Zdmuchiwanie świecy  
Trzeba postawić świeczkę na tyle daleko, żeby nie było łatwo ją zdmuchnąć, następnie wspólnie staramy się zdmuchnąć świecę za pomocą głębokich oddechów
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.
- Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy)
- Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni
- Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszzone na nitkach
- Dmuchanie na piórko tak, żeby nie spadło na podłogę
- **Mecz piłkarski (piórkarski)**  
Na stole rysujemy zmywalnym pisakiem (lub naklejamy znaczki z taśmy malarskiej) linie jak na boisku (linia oznaczająca środek, bramki, itp.). Dwie osoby kucają/ siadają po dwóch stronach stolikowego „boiska”. Kładziemy piórko na środku i dmuchamy delikatnie tak, aby trafiło do bramki drugiej osoby. Należy dmuchać tak, żeby piórko nie spadło na podłogę (ćwiczymy spokojne oddechy, a nie szybkie gwałtowne wydechy). Gol jest tylko wtedy, jeśli piórko trafi do bramki, ale nie spadnie na podłogę (można w miejscu bramki przykleić do stolika coś, co będzie chronić przed spadaniem piórka na podłogę)



- **Zabawa w morze**
- Wspólnie robimy statek z papieru lub szukamy w domu rzeczy, która przypomina łódkę (plastikowa miseczka, łupina orzecha, itp.). Kładziemy się wygodnie na plecach i kładziemy łódkę na brzuchu (nad pępkiem). Możemy puścić cicho odgłosy morza. Obserwujemy jak unosi się i opada brzuch podczas ćwiczeń. Ważne jest, żeby zwrócić uwagę na kierowanie oddechu do brzucha (przepony), nie do klatki piersiowej.
- Morze faluje spokojnie (bardzo głębokie wdechy i wydechy)
- Wąż morski! (wdech i jak najdłuższy wydech na głosce „ssss”)
- Marynarze podnoszą żagiel (szybkie wdechy i krótkie głośne „HO” na wydechu)
- Śmiech bosmana (głęboki wdech i kilka głośnych gromkich „HA HA HA HA” na wydechu)
- Włączony silnik/ śpiew syren (głęboki wdech i głoska „mmmm” na wydechu)
- Nadciąga wiatr (głęboki wdech i głoska „szszsz” na wydechu)
- Sztorm (szybkie wdechy i wydechy powodujące szybkie podnoszenie i opuszczanie brzucha)
- Materiały do zabaw do druku:
- <https://www.printoteka.pl/pl/materials/item/4032>
- <https://www.printoteka.pl/pl/materials/item/4019>
- <https://smallsteps.pl/wp-content/uploads/2018/06/uwaz%CC%87ne-oddychanie-1.pdf>

#### LITERATURA

„Uważność i spokój żabki” Eline Snel

„Uważność małej żabki. Ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów” Eline Snel

”Moja supermoc. Uważność i spokój żabki” Eline Snel

„Przyjaciele z Krainy Uważności – komunikacja” Agnieszka Pawłowska

*Opracowała: Aleksandra Białek,  
psycholog SPPDDZNE*

### WSPOMNIENIE Z KONFERENCJI...

3 grudnia 2020 roku w formule online, w godzinach 12.00 - 16.00 miała miejsce kolejna już, czwarta odsłona konferencji z cyklu „Mózg w czasie pandemii cz IV – wsparcie rodziców w zdalnym nauczaniu”, której organizatorami byli Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie, Poradnia Wczesnej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Krakowie oraz Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli Instytut Nauki Lektikon. Konferencja była finansowana ze środków Urzędu Miasta Krakowa w ramach procesowego wspomaganie szkół i przedszkoli, realizowanego przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Tym razem adresatami konferencji byli dyrektorzy, wicedyrektorzy, liderzy zespołów wychowawczych, przedmiotowych oraz pedagodzy. Celem konferencji było wsparcie rodziców w obecnej sytuacji edukacyjnej, poprzez podniesienie kompetencji dyrektorów i nauczycieli współpracujących z rodzicami. Wykłady prelegentów dotyczyły efektywnej komunikacji rodzica z dzieckiem (opartej na potrzebach dziecka), elementów treningu mentalnego oraz sposobów budowania odporności psychicznej, w tym nietłwym dla rodziców czasie. Całość dopełnił panel dyskusyjny z udziałem prelegentów i zaproszonych reprezentantów dyrektorów, nauczycieli i rodziców. Tych z Czytelników, którzy nie mieli okazji być na konferencji oraz tych z Państwa, którzy chcieliby jeszcze raz posłuchać wykładów, serdecznie zapraszamy do obejrzenia nagrania z tej (oraz wcześniejszych odsłon) konferencji – poprzez linki zamieszczone na stronie internetowej Poradni.

## POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ DO PORADNI!

Kochane Dzieci, Drodzy Rodzice i Nauczyciele.

Wiemy, że okres pandemii koronawirusa jest dla Was trudnym czasem, który z dnia na dzień rodzi nowe problemy na wielu płaszczyznach życia. Jeżeli potrzebujecie wsparcia, porady, żyjecie w stresie i lęku to zachęcamy Was do skorzystania z możliwości DODATKOWEJ konsultacji telefonicznej - TELEFONU WSPARCIA, przeznaczonej właśnie lękom i kryzysom związanym z epidemią COVID-19.

Poniżej podajemy godziny konsultacji telefonicznych naszych pracowników i ich numery kontaktowe.

PAMIĘTAJCIE, że nasi pozostali pracownicy są dla was dostępni, stale w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy na ten czas. Więcej szczegółów znajdziecie Państwo również na stronie Portalu Edukacyjnego

[https://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/244378,1812,komunikat,potrzebujesz\\_wsparcia\\_\\_zadzwon\\_do\\_poradni\\_.html](https://portaledukacyjny.krakow.pl/aktualnosci/244378,1812,komunikat,potrzebujesz_wsparcia__zadzwon_do_poradni_.html)

## PRZYPOMIAMY O NOWEJ ORGANIZACJI PRACY PORADNI Z UWAGI NA UTRZYMUJĄCY SIĘ STAN EPIDEMII COVID-19

**Poradnia czynna jest codziennie w godzinach 8:00-18:00. W tym czasie możliwy jest kontakt telefoniczny pod nr tel. 12 4224383 oraz 660-637-312 i mailowy [pppddd@op.pl](mailto:pppddd@op.pl).**

Od poniedziałku do piątku, we wcześniej podanych godzinach, umożliwiające jest przyjmowanie stron oraz kontakt bezpośredni w sprawach bardzo pilnych, które nie mogą być zrealizowane drogą elektroniczną lub telefoniczną. W te dni przy, zachowaniu wszelkich środków ostrożności i higieny, można przyjść do Poradni odebrać orzeczenia, opinie psychologiczno-pedagogiczno-logopedyczne oraz złożyć inne, wymagane dokumenty na Zespół Orzekający, niezbędne do wydania orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego, czy nauczania indywidualnego.

Zespół Orzekający działa na zasadach określonych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 września 2017 roku w sprawie orzeczeń i opinii wydawanych przez zespoły orzekające działające w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych (Dz.U. z 2017, poz. 1743). Dokumenty na Zespół Orzekający można złożyć również drogą elektroniczną.

Aktualnie Poradnia dalej zostaje podzielona na 2 strefy: **Obsługa Klienta i Diagnozy.**

Strefa Obsługi Klienta znajduje się po prawej stronie holu głównego budynku przy ul. Św. Gertrudy 2 i składa się z poczekalni, sekretariatu i sali przyjmowania stron.

Strefa Diagnostyki znajduje się po lewej stronie holu i składa się z korytarza, gabinetów psychologicznych i gabinetów pedagogicznych. Jeden z gabinetów przeznaczonych do diagnostyki znajduje się w Strefie Obsługi Klienta.

W poczekalni Strefy Obsługi Klienta może przebywać jednocześnie tylko jedna osoba, inne osoby mają obowiązek oczekiwania w korytarzu kamienicy przed wejściem do Poradni.

W Strefie Diagnostyki, w wyjątkowych przypadkach (zachowań, lękowych, niepełnosprawności) na korytarzu pod gabinetem będzie mógł znajdować się jeden rodzic dziecka będącego na badaniach diagnostycznych. W pozostałych przypadkach, podczas diagnostyki dziecka, Rodzic będzie poproszony o oczekiwanie na zakończenie badania poza terenem Poradni. Procedury bezpieczeństwa dotyczące organizacji pracy w Specjalistycznej Poradni i badań diagnostycznych zamieszczone są na naszej stronie internetowej. Bardzo prosimy o zapoznanie się z nimi przed przyjściem do Poradni. Ponadto informujemy, że wywiady z rodzicami, omawianie wyników badań i opinii, będące elementami diagnostyki oraz spotkania z nauczycielami odbywać będą się telefonicznie lub online za pomocą dostępnych komunikatorów.



*Drocy Czytelnicy,*

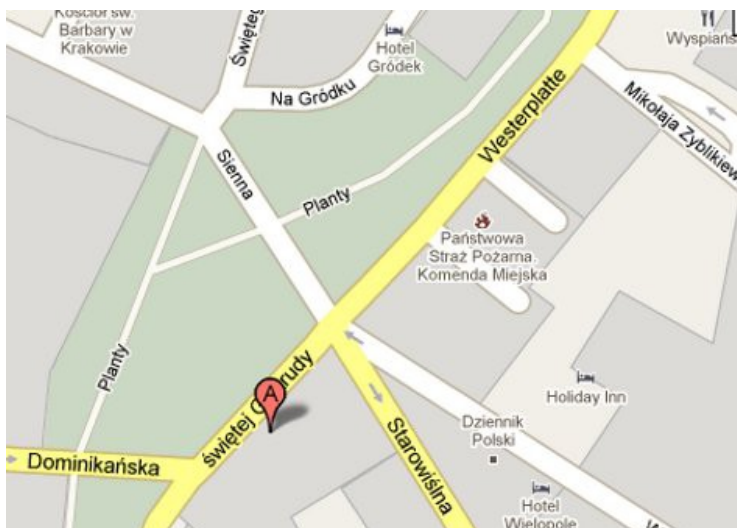
*Świąt prawdziwie świątecznych, ciepłych w sercu, zimowych na zewnątrz, pachnących  
choinką i piernikami, brzmiących śmiechem i gwarem, jaśniejących pierwszą gwiazdką,  
miękkich jak ciepły sweter wykonany przez kogoś z troską i miłością życzy*

*Dyrektor Poradni Małgorzata Niewodowska*

*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 - 18.00*

**ZAPRASZAMY!**

Więcej informacji na naszej stronie internetowej  
**[www.poradnia-psychologiczna.com](http://www.poradnia-psychologiczna.com)**

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:  
mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor  
mgr Marta Maślowska – psycholog  
mgr Aleksandra Białek – psycholog

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