

ISSN 2353-9569

Edu-wsparcie

czasopismo elektroniczne

Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie



Biblioteka Pedagogiczna
w Ciechanowie

Nr 22

Ciechanów 2024

Redakcja

Anna Mieszkowska
(dyrektor Biblioteki Pedagogicznej
w Ciechanowie)

Bożena Lewandowska
Monika Biedrzycka-Gładka

e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com

BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W CIECHANOWIE

ul. 17 Stycznia 49

06-400 Ciechanów

tel. 23 672 33 77

<http://www.bpciechanow.edu.pl/>

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| ZASADY PUBLIKACJI | 1 |
| OD REDAKCJI | 2 |
| FELIETONY | |
| Anna Mieszkowska <i>Czytelnicze rozmyślenia ...</i> | 3 |
| Z WARSZTATU NAUCZYCIELA | |
| Bożena Lewandowska <i>Kody QR w edukacji - QRCodeMonkey</i> | 5 |
| Monika Biedrzycka-Gładka <i>Ogólnopolska kampania "Dzieciństwo bez przemocy"</i> | 9 |
| Joanna Gałuszka <i>Innowacja pedagogiczna "Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów jogi dla dzieci"</i> | 15 |
| Sylwia Piekarska <i>Biblioteka to nie tylko wypożyczanie książek</i> | 20 |
| Bogumiła Pawłowska <i>Czytanie książek!? Po co to, komu? Scenariusz zajęć czytelniczych.</i> | 23 |
| Dorota Sitek <i>Czytanie na dywanie</i> | 29 |
| WARTO WIEDZIEĆ | |
| Anna Grudziecka <i>Zatracony świat wartości</i> | 37 |
| Bożena Lewandowska <i>Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży. Czym jest weightism?</i> | 40 |
| Renata Grabowska <i>Trudne tematy w literaturze dla dzieci - zły dotyk</i> | 44 |
| Adriana Karwowska <i>Arteterapia w pracy nauczyciela</i> | 50 |
| Karolina Janczulewicz <i>Objawy zaburzeń integracji sensorycznej</i> | 55 |
| Patrycja Bokiej <i>Upodobania obrazowe dzieci, czyli O wpływie ilustracji książkowych</i> | 60 |
| Emilia Wojtaluk <i>Kreatywne metody wspierania dzieci w trudnych emocjach. Od zabaw sensorycznych do mindfulness.....</i> | 64 |
| Anna Wesolowska <i>Cyfrowe dzieciństwo - szansa czy zagrożenie???</i> | 69 |
| Wioleta Drygas <i>Rola psychologa w zajęciach Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka. Perspektywa interdyscyplinarna.....</i> | 82 |

RELACJE

Irena Zalewska *Na szlaku bibliotek krajowych - z wizytą w gorzowskich bibliotekach* 90

ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

Agnieszka Kołodziejka *Kształtowanie empatii wśród uczniów*..... 95

WARTO PRZECZYTAĆ 98

NOTY O AUTORACH.....101

ZASADY PUBLIKACJI

- Czasopismo elektroniczne BP w Ciechanowie jest półrocznikiem, który ukazuje się w czerwcu oraz grudniu.
- Materiały do kolejnych numerów należy przysyłać do końca maja oraz listopada na adres e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com
- Wymagany format dokumentu:
czcionka: Times New Roman, 12 pkt,
odstęp między wierszami: 1,5 pkt,
marginesy normalne: 2,5 cm,
objętość: do 10 stron formatu A- 4 (artykuł), do 5 stron formatu A-4 (zestawienie bibliograficzne w wyborze).
- Zamieszczanie publikacji wiąże się z **nieodpłatnym** udostępnieniem tekstów w Internecie.
- **Za treść publikacji, dołączane do artykułów zdjęcia (posiadanie zgody na upublicznianie wizerunku), naruszanie praw autorskich odpowiedzialność ponoszą autorzy prac.**
- Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania korekty w przysłanych tekstach, jednak bez naruszania treści publikacji.
- Do publikacji należy dołączyć informacje o autorze (imię, nazwisko, miejsce pracy, ewentualnie krótka notka biograficzna), adres e-mail.
- Osoby zainteresowane mogą otrzymać zaświadczenie o współpracy z biblioteką w zakresie publikacji w czasopiśmie elektronicznym.
- Przesłanie pracy ze swoimi danymi uznaje się za jednoznaczne z podpisaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 883 z późn. zm. oraz z 2000 r. Nr 12, poz. 136 i Nr 50 poz. 580).

OD REDAKCJI

Bieżący numer otwiera felieton „Czytelnicze rozmyślenia”..., którego autorką jest obecna p. dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie – Anna Mieszkowska. Poprzednie felietony przez kolejne 20 numerów tworzyła poprzednia p. dyrektor, Grażyna Brzezińska, której z tego miejsca serdecznie dziękujemy za wsparcie oraz miłą i niezawodną współpracę.

W rubryce „Z warsztatu nauczyciela” przybliżamy kolejny temat związany z technologią informacyjno-komunikacyjną – wykorzystanie kodów QR w edukacji na przykładzie QRCodeMonkey. Zachęcamy do zapoznania się z innowacją pedagogiczną „Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów jogi dla dzieci”, realizowaną w Niepublicznym Przedszkolu „Iskierka” w Kaszowie oraz ze scenariuszem zajęć czytelniczych „Czytanie książek! Po co to, komu?” opracowanym przez koleżankę z BP w Mławie. Prezentujemy zabawy, ćwiczenia i aktywności wspomagające naukę czytania u dzieci, Ogólnopolską kampanię „Dzieciństwo bez przemocy” (na przykładzie działań BP w Ciechanowie i jej filii),

Kontynuujemy również cykl „Trudne tematy w literaturze dla dzieci” – w tym numerze prezentujemy książki dla dzieci związane ze „złym dotykiem”, tradycyjnie, w opracowaniu Biblioteki Pedagogicznej w Płońsku.

Zachęcamy również do zapoznania się z ciekawymi artykułami m.in. na temat arteterapii, zaburzeń integracji sensorycznej, metod wspierania dzieci w trudnych emocjach, o wpływie ilustracji książkowych na dzieci, szansach i zagrożeniach cyfrowego dzieciństwa oraz z zestawieniem bibliograficznym „Kształtowanie empatii wśród uczniów”.

Zapraszamy do lektury bieżącego numeru a wszystkie szkoły i biblioteki zachęcamy do promocji własnej oferty i dzielenia się własnym doświadczeniem na łamach naszego pisma.

Redakcja

Czytelnicze rozmyślenia...

Czytanie to czynność, którą jedni wykonują codziennie, a inni rzadziej lub wcale. Dużo już powiedziano na temat tego, dlaczego warto/należy czytać. Chyba nie ma w Polsce osoby, która nie słyszałaby, chociażby z ekranu telewizora, słów: *Czytaj dziecku 20 minut dziennie, codziennie*. Ale czy we współczesnym świecie, świecie ze sztuczną inteligencją czytanie jest ważną umiejętnością i do czego jest nam ono tak naprawdę potrzebne? Co sprawia, że warto sięgnąć po książkę, po gazetę czy artykuł naukowy?

W czasach nauki szkolnej nauczyciele tłumaczą uczniom, iż czytanie rozwija wyobraźnię, poszerza słownictwo, ćwiczy mózg, odpręża, uspokaja po całym dniu intensywnej pracy. Niestety te argumenty nie trafiają do większości społeczeństwa, a głównie do młodych ludzi, którzy są zafascynowani światem wirtualnym. W obliczu cyfrowej rewolucji, w której spędzamy czas na przeglądaniu mediów społecznościowych, na scrollowaniu niezliczonej ilości informacji, książka – zarówno ta w postaci podręcznika ale i ta beletrystyczna – zdaje się być czymś wolnym od tej szybkości. Wielu ludzi twierdzi, że czytanie książek jest zatem zbyt wolne, że nie mają oni czasu na czytanie, że życie toczy się zbyt szybko, bo zanurzać się w książce. Ale czy w tym wirtualnym świecie jesteśmy w stanie znaleźć odpowiedzi na wszystkie nurtujące nas pytania? Czy jednak nie warto wzmacniać w sobie nawyku czytania, sięgania po książkę, która zabierze nas w podróż, podczas której lepiej zrozumiemy świat?

Bardzo ciekawe wydają się spostrzeżenia Edyty Plich, prezeski Fundacji Wspierania Młodzieży w Nauce Edico, dyrektorki Towarzystwa Inteligentnej Młodzieży, polonistki i dyrektorki warszawskiego liceum, współautorki Alternatywnej Listy Lektur. Pani Edyta twierdzi, iż czytanie to przede wszystkim komunikacja. Dzięki czytaniu możemy zrozumieć różne sytuacje, ponieważ możemy o nich przeczytać w tekście pisanym. Umiejętność czytania pozwoli nam przeczytać instrukcję obsługi piekarnika w naszym nowym mieszkaniu czy zakres obowiązków w nowej pracy. Oczywiście współczesny młody człowiek może stwierdzić, że w Internecie można obejrzeć film instruktażowy. Tak oczywiście, że tak, ale może pojawić się problem, gdy

FELIETONY

nie mamy dostępu od sieci, gdy nie wszystko działa, tak jak powinno. Ponadto instrukcji przeczytania umowy o pracę czy zakresu obowiązków już nie znajdziemy w formie filmu internetowego. Warto również zwracać uwagę na fakt, iż AI nie zawsze wskazuje prawdę i trzeba weryfikować informacje w źródłach, a takimi źródłami jest na pewno słowo pisane, ale w książkach.

Zatem, w obliczu współczesnego szybkiego świata, warto zastanowić się, czy jednak nie powinniśmy zatrzymać się i pozwolić książkom zabrać nas w podróż. I wtedy z kubkiem herbaty, warto usiąść wygodnie w fotelu, otworzyć książkę i poczuć radość z czytania, które da nam poczucie, że nie jesteśmy sami.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Bożena Lewandowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Kody QR w edukacji - QrCodeMonkey

Kody QR stosowane są w wielu instytucjach publicznych, hotelach, biurach podróży. Widuje się je w bibliotekach, muzeach, na ścieżkach edukacyjnych, na wystawach. Używane są powszechnie w wielu kampaniach marketingowych, do wspierania akcji charytatywnych itp.

Kody QR z powodzeniem można wykorzystywać w edukacji, m.in. do :

- filmów, które uczniowie mają obejrzeć jako zadanie w odwróconej lekcji (adaptacja filmowa czy zagadnienia związane z lekturą),
- wyświetlenia treści zadania,
- różnego rodzaju zabaw literackich, ćwiczeń podczas analizy lektury, przekazania krótkiej charakterystyki bohatera bez podania jego imienia, którą muszą odgadnąć uczniowie, dopasowania tytułu lektury do bohatera, autora, czy motywu,
- zamieszczenia tekstu źródłowego, długiej definicji, wiersza, opowiadania,
- językowej gry dydaktycznej wykorzystującej kody QR jako tłumaczenia wybranych słów i fraz,
- różnego rodzaju zagadek i escape roomów czy stacji zadaniowych,
- jako informacja zwrotna w formie nagrody za dobrze wykonane zadanie,
- przy organizacji gier miejskich,
- na plakatach promujących wydarzenie – link do szkolnej strony www,
- na ulotkach poświęconych wydarzeniom, konkursom,
- w celach promocyjnych – do umieszczenia na stronie internetowej, na koszulce, torbie, kubku z linkiem do bloga czy FB szkolnego.

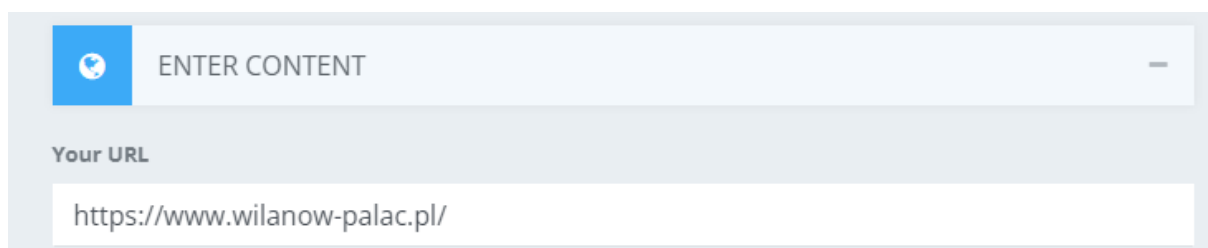
Dzięki wykorzystywaniu kodów QR:

- umożliwiamy uczenie przez badanie i dociekanie, poszukiwanie,
- indywidualizujemy pracę uczniów,
- pobudzamy motywację uczniów do pracy, wzbudzamy ich ciekawość,
- łatwo dzielimy się informacjami,

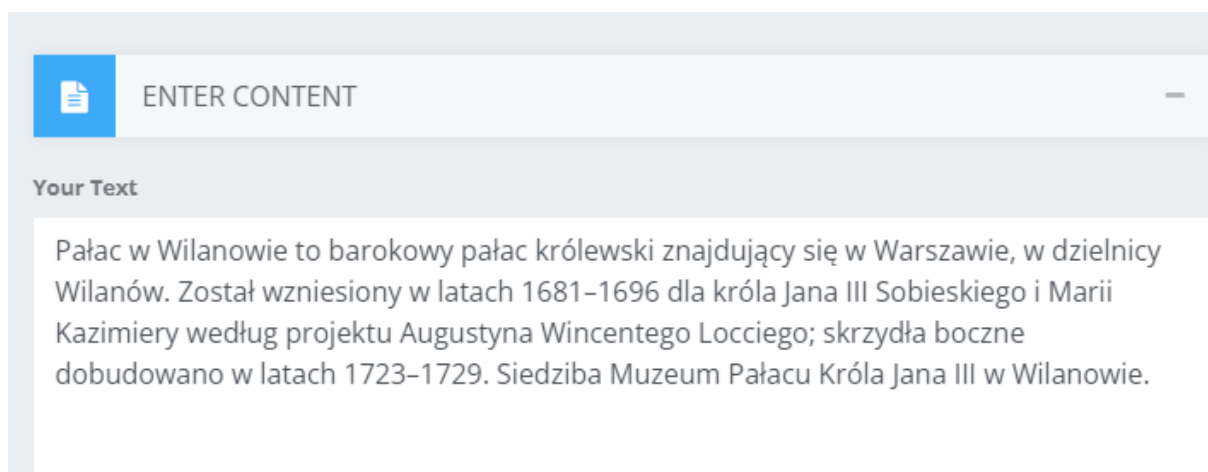
Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- podnosimy atrakcyjność spędzanego przez uczniów w szkole czasu, szczególnie gdy użycie kodów QR połączymy z ruchem, poszukiwaniem kodów w różnych miejscach klasy czy szkolnego korytarza,
- wykorzystujemy narzędzia TIK,
- wzbogacamy własny warsztat pracy.

Istnieje wiele bezpłatnych generatorów kodów QR. Przedstawiam je w szkoleniu na bibliotecznej platformie e-learningowej Moodle (<https://moodle.bpciechanow.edu.pl/>). Dziś przybliżę jeden z nich – **QRCodeMonkey** – dość czytelny i prosty w obsłudze. Generator pozwala zakodować m.in. : tekst, film z serwisu You Tube, stronę internetową, e-mail, telefon, SMS, własną wizytówkę, lokalizację, wpis z FB czy Twittera, dowolne wydarzenie.



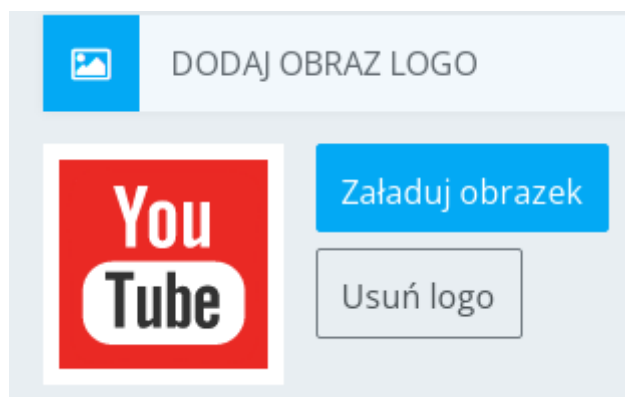
The screenshot shows the QRCodeMonkey interface. At the top, there is a blue header with a globe icon and the text "ENTER CONTENT". Below this, the label "Your URL" is positioned above a text input field containing the URL "https://www.wilanow-palac.pl/".



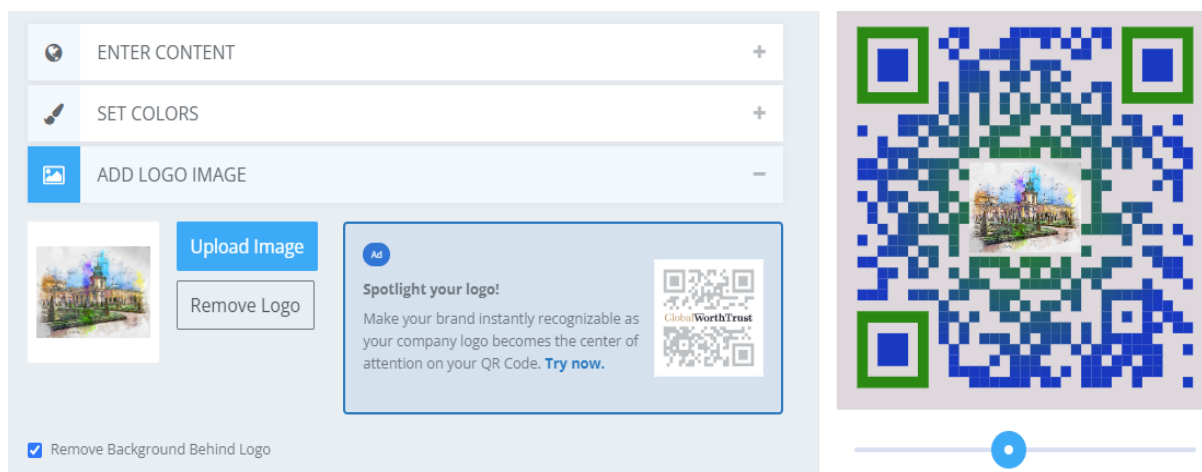
The screenshot shows the QRCodeMonkey interface. At the top, there is a blue header with a document icon and the text "ENTER CONTENT". Below this, the label "Your Text" is positioned above a text input field containing the following text: "Pałac w Wilanowie to barokowy pałac królewski znajdujący się w Warszawie, w dzielnicy Wilanów. Został wzniesiony w latach 1681-1696 dla króla Jana III Sobieskiego i Marii Kazimiery według projektu Augustyna Wincentego Locciego; skrzydła boczne dobudowano w latach 1723-1729. Siedziba Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie."

Możemy ustawić wybrane przez nas kolory, wstawić do środka logo, zmodyfikować kształt oraz układ poszczególnych elementów kodu.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

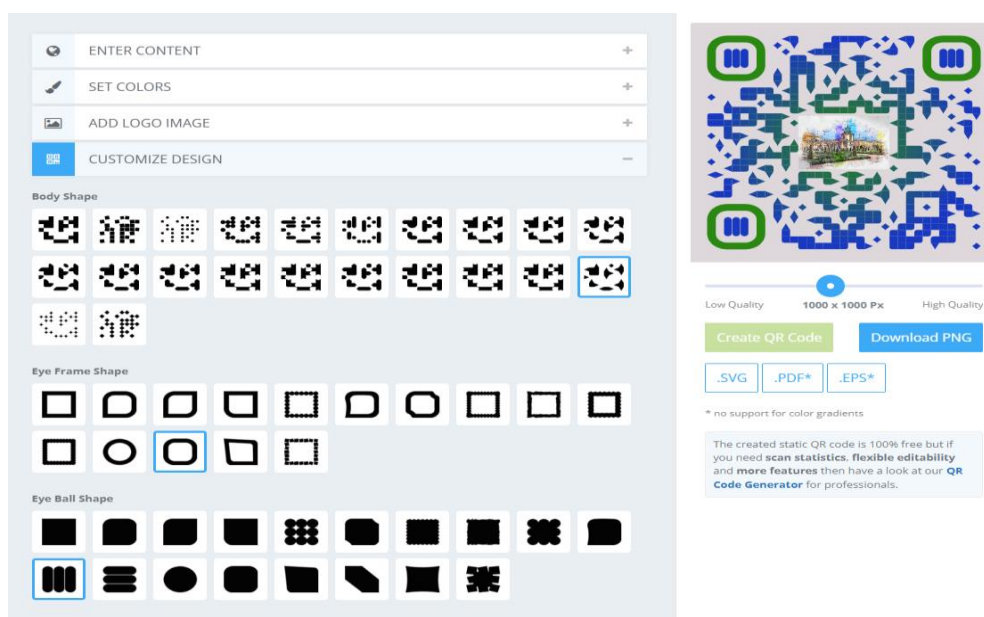


Umożliwia zamieszczenie wybranej ikonki do mediów społecznościowych spośród dostępnych. Pojawią się one w środku kodu QR po jego wygenerowaniu. Możemy również wgrać własny obrazek.



Jest również zakładka pozwalająca zmienić wygląd kodu, jego obramowań, środka obramowania. Możemy dostosować projekt, wybrać wzór QR kodu spośród różnego rodzaju proponowanych układów i kształtów.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Po wybraniu kształtu naszego kodu, możemy wygenerować kod a następnie go pobrać i odczytać.



Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Monika Biedrzycka-Gładka
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Ogólnopolska kampania „Dzieciństwo bez Przemocy”

8 października 2024 r. wystartowała ogólnopolska kampania „Dzieciństwo bez Przemocy”. To już trzecia edycja tej kampanii. Jej organizatorami są Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oraz Krajowa Koalicja na Rzecz Ochrony Dzieci. Głównym partnerem kampanii jest Rzeczniczka Praw Dziecka – Monika Horna-Cieślak. Akcję honorowym patronatem objęli: Marszałek Sejmu RP – Szymon Hołownia, Marszałek Senatu RP – Małgorzata Kidawa-Błońska oraz Minister ds. Równości – Katarzyna Kotula. Swoje wsparcie dla inicjatywy potwierdził także Episkopat Polski m.in. poprzez wysłanie listu pasterskiego do wszystkich wiernych.

Oficjalna inauguracja kampanii odbyła się 8 października w Sejmie RP. Uroczystość otworzyli Marszałek Sejmu oraz Marszałek Senatu. Przedstawiciele FDDS zaprezentowali diagnozę problemu przemocy wobec dzieci oraz opowiedzieli o celach kampanii i podejmowanych działaniach.



Kampania „Dzieciństwo bez Przemocy” to wyraz sprzeciwu wobec krzywdzenia dzieci. Co roku w Polsce około 30 dzieci umiera w wyniku przemocy ze strony najbliższych. Aż 79% dzieci i nastolatków przynajmniej raz w swoim życiu doświadczyło przemocy lub zaniedbania. Najnowsze badanie „Barometr postaw wobec krzywdzenia dzieci” (Ipsos Polska i FDDS, 2024) pokazuje, że w Polsce wciąż utrzymuje się wysokie przyzwolenie na przemoc wobec najmłodszych. Jedna trzecia ankietowanych dopuszcza stosowanie kar fizycznych, a co piąty uważa, że tego typu kary są dobrym narzędziem wychowawczym i są skuteczniejsze od

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

rozmów. Aż 80 proc. akceptuje krzyczenie jako metodę dyscyplinującą. W ostatnim roku co piąty Polak był świadkiem stosowania kar fizycznych wobec dziecka, a aż 28% z tych osób w żaden sposób na tę przemoc nie zareagowało. „Te wyniki pokazują, że wiele jest jeszcze do zrobienia i pomimo spadku liczby osób popierających przemoc wobec dzieci na przestrzeni ostatnich 20 lat, nadal potrzebna jest zmiana świadomości w polskim społeczeństwie” – czytamy na stronie kampanii.

Celem kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” jest uwrażliwienie na problem krzywdzenia dzieci i promowanie systemowych rozwiązań sprzyjających dobremu dzieciństwu. Podejmowane inicjatywy obejmowały zarówno działania na szczeblu ogólnopolskim tj. ogólnopolska kampania medialna, jak i lokalnym. Organizacje pozarządowe zrzeszone w Krajowej Koalicji na Rzecz Ochrony Dzieci koordynowały działania lokalne w swoich województwach, miastach i gminach. W czasie trwania kampanii w wielu miastach Polski zorganizowano lokalne konferencje „Dzieciństwo bez Przemocy”, szkolenia dla personelu placówek oświatowych, spotkania edukacyjne z rodzicami oraz zajęcia dla dzieci i młodzieży.

WSPIERAJ
DZIECIŃSTWO MOCY
BEZ PRZEMOCY



Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przygotowała szereg ogólnodostępnych webinarów adresowanych do rodziców i profesjonalistów, skoncentrowanych na profilaktyce przemocy, rozpoznawaniu jej oznak oraz udzielaniu wsparcia emocjonalnego dzieciom w trudnych sytuacjach (np. „Szczęśliwe dzieciństwo to bezpieczne dzieciństwo – jak rozpoznawać i reagować na krzywdzenie dzieci”). Przeprowadzono również transmisje lekcji online w klasach dla dzieci z różnych grup wiekowych, podczas których uczniowie mogli zgłębiać tematy dotyczące relacji rówieśniczych, bezpieczeństwa w sieci oraz radzenia sobie

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

z kryzysami psychicznymi (np. „Z jakim tematem mogę się skontaktować z telefonem zaufania? – zaufana lekcja o szukaniu wsparcia”). Fundacja udostępniła liczne scenariusze do wykorzystania przez nauczycieli podczas zajęć z dziećmi i młodzieżą (dopasowane do każdego wieku odbiorców), które uczą, jak unikać zagrożeń związanych z przemocą oraz gdzie szukać pomocy (np. „Gadki z psem” – zajęcia z zakresu profilaktyki wykorzystywania seksualnego). Pracownicy placówek oświatowych mogli skorzystać ze scenariuszy spotkań wspierających rodziców w wychowaniu dzieci bez przemocy oraz promujących uważne rodzicielstwo (np. „Zamiast klapsa – czyli jak się zatrzymać i z szacunkiem pokazać granice”).



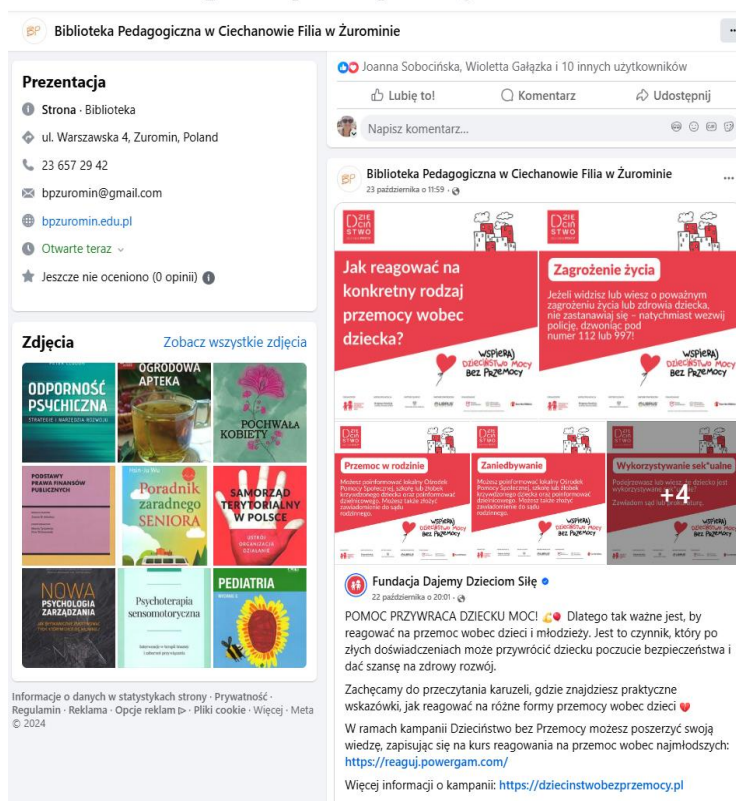
W trakcie trwania kampanii zachęcano także do:

- organizowanie spotkań dla rad pedagogicznych w placówkach oświatowych, które poruszałyby tematykę rozpoznawania i reagowania na przemoc wobec dzieci,
- eksponowania informacji o telefonach zaufania w widocznych miejscach w placówkach, aby dzieci i rodzice wiedzieli, gdzie szukać pomocy,
- promowania kampanii na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych, aby dotrzeć do szerszego grona odbiorców i zachęcić innych do działania,
- podpisania manifestu wyrażającego sprzeciw wobec krzywdzenia dzieci.

Kampania zakończyła się 19 listopada w Międzynarodowym Dniu Przeciwdziałania Przemocy Wobec Dzieci. O godzinie 17.00 fasady budynków w całej Polsce rozświetliły się na czerwono – symbolizując sprzeciw wobec krzywdzenia dzieci. Do udziału w kampanii zgłosiło się ponad 8 tysięcy uczestników.

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie wraz ze swoimi filiami również wzięła udział w kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”. Oto krótka fotorelacja z wybranych wydarzeń, które odbyły się w naszych placówkach.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Post zamieszczony na profilu na Facebooku BP w Ciechanowie. Filia w Żurominie propagujący kampanię „Dzieciństwo bez przemocy”, zawierający wskazówki „Jak reagować na przemoc wobec dziecka”



Warsztaty edukacyjne „Bezpieczne dzieciństwo” przeprowadzone w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Anny Karłowicz w Pułtску na podstawie prezentacji multimedialnej przygotowanej przez Dorotę Karkowską koordynatora sieci współpracy i samokształcenia w BP w Ciechanowie Filia w Pułtску.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Zajęcia „Ja i moje emocje” związane z tematyką kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Dzierżąni przeprowadziła Katarzyna Karczewska z BP w Ciechanowie. Filia w Płońsku.



Zajęcia czytelniczo-edukacyjne „Prawda czy fałsz? Na tropie fake newsów” dotyczące bezpieczeństwa dzieci w Internecie w Szkole Podstawowej TWP w Ciechanowie poprowadziła Wioletta Gałązka z Wydziału Udostępniania Zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Joanna Gałuszka
Niepubliczne Przedszkole "Iskierka" w Kaszowie

Innowacja pedagogiczna

„Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów jogi dla dzieci”

Wiek przedszkolny to czas, kiedy aktywność fizyczna i zabawa jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na wszechstronny rozwój dziecka; kształującym jego prawidłową postawę. Dzieci w tej fazie rozwoju powinny mieć ogromną potrzebę ruchu i ustawicznie szukać okazji do jej zaspokajania. Jednak z moich obserwacji podczas pracy w przedszkolu, wynika, że korzystanie przez dzieci z nowych technologii na coraz wcześniejszym etapie ich rozwoju, ograniczyło aktywności fizyczne oraz możliwość bezpośredniej zabawy z rówieśnikami. Zmiany te, niestety, mają ogromny wpływ na rozwój młodego człowieka, co przejawia się poprzez: trudności z koncentracją, nadmierne pobudzenie, skłonności do stałego rozpraszania uwagi. Spędzanie dużej ilości czasu przed ekranami wymusza również na nich siedzący tryb życia, co wiąże się z coraz częściej występującymi wadami postawy. Dlatego postanowiłam, że zaproponuję dzieciom alternatywną formę spędzania wolnego czasu. W taki sposób powstała innowacja, która opiera się na zajęciach ruchowych z wykorzystaniem elementów jogi.

Czym jest joga dla dzieci ?

Joga dla dzieci znacząco różni się od jogi dla dorosłych. Zajęcia dla dzieci są przede wszystkim dobrą zabawą, pełną śmiechu i spontaniczności. W trakcie jogi dzieci naśladują zwierzęta, figury geometryczne czy inne postacie. Ma ona jednak również zastosowanie prozdrowotne: rozwija ciało, pomaga skorygować wady postawy. Dzięki ćwiczeniom dzieci łatwiej skupiają uwagę, są bardziej świadome swojego ciała. Poprzez powtarzanie asan dzieci ćwiczą pamięć, pobudzają wyobraźnię i rozwijają kreatywność. Uczą się także szacunku do siebie i innych. Innowacja pedagogiczna (metodyczna, programowa), którą zaproponowałam przedszkolakom, objęła dzieci w wieku 4 i 5 lat, i była realizowana poprzez dodatkowe zajęcia wychowawczo – dydaktyczne. Trwała od 1 października 2023 do 31 maja 2024 r. Zajęcia związane z realizacją innowacji odbywały się dwa razy w miesiącu i uwzględniały możliwości psychofizyczne dzieci.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Cel główny innowacji

Głównym celem innowacji jest rozwijanie sprawności ruchowej dzieci i koordynacji ruchowej poprzez organizowanie zajęć ruchowych z elementami jogi. Dzięki ćwiczeniom jogi, dzieci łatwiej skupiają uwagę, są bardziej świadome własnego ciała, skoncentrowane. Powtarzanie asan dobrze wpływa na pamięć, pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność

Cele szczegółowe

- kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
- wzmocnienie kondycji i wytrzymałości fizycznej,
- wspieranie układu kostnego, mięśniowego, oddechowego i krążenia poprzez asany jogiczne i ćwiczenia oddechowe,
- zwiększenie gibkości i elastyczności ciała,
- posługiwanie się pomysłowością i wyobraźnią twórczą wyrażaną w asanach jogowych,
- zaspokajanie potrzeby ruchu poprzez zajęcia z jogą,
- utrwalanie umiejętności utrzymywania prawidłowej postawy ciała poprzez asany jogowe,
- nauka uważności, koncentracji uwagi, samoregulacji,
- wzmacnianie wiary we własne możliwości,
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie, odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
- utrwalenie schematu własnego ciała,
- relaksacja i wyciszenie grupy.

Realizacja innowacji

Podczas prowadzonej innowacji cały czas miałam na uwadze, że dzieci różnią się między sobą. Wiedziałam, że nie należy ich zmuszać do przyjęcia określonej pozycji jogi, bez względu na to, jak wydaje się być prosta. Nie można też porównywać dzieci z innymi rówieśnikami. Należy zachęcać je, by wykonywały ćwiczenia najlepiej, jak potrafią. Każde dziecko będzie się stopniowo rozwijać, zgodnie ze swoimi potencjalnymi możliwościami.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Zasady ogólne dotyczące zajęć ruchowych z elementami jogi

- ubiór dzieci i nauczyciela powinien być lekki, wygodny, by czuć się swobodnie, ćwiczymy boso, bez skarpetek,
- ćwiczenia wykonujemy na dywanie (nie na twardej powierzchni),
- dzieci powinny mieć wystarczająco dużo miejsca na swobodne wykonywanie ćwiczeń,
- możemy wykorzystać wybrane ćwiczenia jogi, medytacji, ćwiczenia oddechowe,
- zajęcia mogą być wykonywane w różnych częściach dnia lub jako „przerywnik” pomiędzy zajęciami,
- przyjętą pozycję dzieci utrzymujemy do czasu, gdy stanie się niewygodna,
- ćwiczymy powoli, staramy się spokojnie oddychać, koncentrować na poprawnym wykonaniu, ćwiczenia,
- pamiętamy, by zawsze wdychać i wydychać powietrze przez nos. Sala, w której ćwiczymy, powinna być dobrze przewietrzona.

Przykładowy schemat zajęć z dziećmi

1. Przywitanie z dziećmi i zaproszenie ich do wspólnego praktykowania jogi.
2. Energiczna rozgrzewka do popularnych utworów muzycznych.
3. Ćwiczenia oddechowe – jest to ważny element, dzięki któremu wychodzimy z atmosfery pobudzenia, a zaczynamy koncentrować się na tym, co się dzieje w naszym ciele, pod wpływem naszej kontroli.
4. Poznanie, prezentacja i wspólne praktykowanie asan (np. asany drzewa, motyla, kota, psa). Przy okazji nauki asan, warto mówić o oddychaniu, uśmiechu i koncentracji na tym, co teraz się czuje w ciele. Warto mówić: „Zwróć uwagę, co czujesz teraz w stopach, na plecach, w nogach” itp. Tego typu skupienie na odczuciach własnego ciała jest wstępem do nauki samokontroli, samoświadomości i, co za tym idzie, umiejętności panowania nad swoimi emocjami.
5. Zabawa z asanami, a więc wykorzystanie poznanych pozycji w zabawie w grupie.
6. Relaksacja. Prosimy, aby dzieci położyły się na plecach na dywanie z wyciągniętymi, prostymi nogami i rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia. Przez kilka minut (zaczynamy od

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

minuty, a na kolejnych zajęciach ten czas staramy się wydłużyć) dzieci wsłuchują się w łagodną, relaksacyjną muzykę.

7. Spotkanie w kręgu i wspólna rozmowa o uczuciach.

8. Podziękowanie za wspólnie spędzony czas

Zakładane korzyści/efekty wprowadzenia innowacji

Dziecko

- potrafi wykonać proste ćwiczenia jogi, tzw. asany,
- umie skupić swoją uwagę na swoim oddechu,
- posiada umiejętność sprawnego przyjmowania różnorodnych pozycji wyjściowych do ćwiczeń,
- rozumie potrzebę współdziałania,
- szanuje cudzą odmienność i jest tolerancyjne,
- akceptuje siebie i innych,
- uzyskuje większą stabilność emocjonalną,
- wzmacnia wiarę we własne możliwości,
- poprawia zdolność koncentracji uwagi,
- potrafi zauważyć u innych pozytywne cechy,
- umie zauważyć pozytywne aspekty ćwiczenia jogi.

Korzyści dla placówki

- wzbogacenie oferty edukacyjnej przedszkola poprzez uatrakcyjnienie oraz podniesienie jakości zajęć,
- budowanie pozytywnego wizerunku przedszkola wśród dzieci i rodziców, jako placówki dbającej o zdrowie i rozwój dzieci,
- podnoszenie jakości pracy placówki poprzez wprowadzenie nowej metody pracy,
- promocja przedszkola w środowisku lokalnym,
- podniesienie jakości pracy przedszkola.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Sposoby ewaluacji

W celu sprawdzenia programu i jego efektów, wykorzystane zostały następujące formy i narzędzia:

- obserwacja przedszkolaków podczas wykonywania asan jogowych (filmy, zdjęcia),
- monitorowanie postępów (zdjęcia, filmy),
- obserwowanie przedszkolaków podczas zajęć otwartych i warsztatów z rodzicami,
- rozmowy z rodzicami.

Innowacja pedagogiczna „Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów jogi dla dzieci” przeprowadzona w przedszkolu okazała się bardzo dobrym pomysłem. Dzieci bardzo chętnie brały udział w zajęciach ruchowych, z radością poznawały i wykonywały nowe asany. Potrafiły się skoncentrować, skupić uwagę na swoim oddechu. Starły się w miarę swoich możliwości bardzo dokładnie wykonywać jogowe pozycje. Podczas wykonywania ćwiczeń towarzyszyła nam atmosfera akceptacji i radości. Z ewaluacji w postaci rozmów z dziećmi i ich rodzicami, wynika, że takie zajęcia są potrzebne i bardzo dobrze odbierane.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Sylwia Piekarska

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Żurominie

Biblioteka to nie tylko wypożyczanie książek...

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie wraz ze swoimi Filiami w Mławie, Płońsku, Pułtusk i Żurominie organizuje oraz prowadzi wspomaganie szkół i placówek w realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, w tym w wykorzystywaniu technologii informacyjno-komunikacyjnej. W dzisiejszych czasach technologie oraz narzędzia informacyjno-komunikacyjne stały się jeszcze bardziej istotne w pracy nauczyciela bibliotekarza. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych współczesnych użytkowników, nauczycieli oraz uczniów wykorzystanie aplikacji edukacyjnych, narzędzi multimedialnych oraz sprzętów interaktywnych stało się praktycznie codziennością w bibliotece. Aby wzbogacić swoją ofertę w 2020 r. postanowiliśmy przygotować projekt pt. „Interaktywna biblioteka”, który zgłosiliśmy do Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Dzięki pozyskanym funduszom doposażyliśmy placówkę główną oraz jej cztery filie w nowoczesny sprzęt interaktywny.

Magiczny dywan to interaktywna pomoc dydaktyczna przeznaczona do zabaw ruchowych oraz różnego rodzaju gier edukacyjnych i ćwiczeń dla dzieci w każdym wieku. Ogromną rolę odgrywa tu szybkość reakcji. Zajęcia, podczas których używamy magicznego dywanu cieszą się ogromną popularnością, ponieważ zapewniają zabawę połączoną z nauką. Uczą również pracy zespołowej oraz pozytywnego współzawodnictwa. Tematyka prowadzonych przez nas spotkań z wykorzystaniem magicznego dywanu jest bardzo różnorodna. Są to m. in. zajęcia o tematyce sportowej czy zdrowym stylu życia. Różnorodność oraz ilość gier pozwala nam na wykorzystanie magicznego dywanu również podczas spotkań z okazji świąt czytelniczych, np. Ogólnopolskiego Tygodnia Czytania Dzieciom, Tygodnia Bibliotek. Znajdziemy tu quizy matematyczne, historyczne, gry zręcznościowe czy gry logiczne.

Z funduszy pozyskanych z Budżetu Obywatelskiego Mazowsza do naszej placówki oraz filii zakupiliśmy również **interaktywne ściany**. W urządzeniach zainstalowane są gry i animacje o różnych stopniach trudności, dostosowane do umiejętności i wieku użytkowników. Interaktywna ściana umożliwia zabawę wielu osobom jednocześnie.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Dodatkowo quizy edukacyjne pozwalają na urozmaicenie zajęć lekcyjnych poprzez połączenie zabawy z nauką. Dzieci do jej obsługi używają piłeczek lub specjalnego pisaka. Interaktywna ściana łączy się również z Internetem, co pozwala na odtworzenie przygotowanych wcześniej za pomocą różnych programów (np. Wordwall, LearningApps, Genially) testów, quizów lub wyświetlenie filmów edukacyjnych na YouTube.

Dzięki funduszom pozyskanym z Budżetu Obywatelskiego Mazowsza zakupiliśmy również **roboty Photon**, które wykorzystujemy prowadząc zajęcia dotyczące kodowania. Dzięki specjalnie dedykowanej aplikacji edukacyjnej roboty poruszają się w określonych kierunkach, rozpoznają kolory oraz reagują na różne bodźce wydając dźwięki. Robot uczy podstaw programowania oraz logicznego myślenia. Podczas zajęć czytelniczo-edukacyjnych korzystamy również z **tabletów**. Są na nich zainstalowane czytniki kodów QR. W momencie kiedy uczeń zeskanuje kod przenoszony jest na odpowiednią stronę, na której wcześniej przygotowaliśmy zadania do wykonania. Wykorzystanie na lekcji tabletów zwiększa zaangażowanie uczniów podczas spotkania.

Ze środków z Budżetu Obywatelskiego Mazowsza zakupiliśmy także **interaktywne globusy** oraz **pakiety interaktywnych książek dla najmłodszych „Czytaj z Albikiem”**. Wszystko to po to, aby prowadzone przez nas zajęcia czytelniczo-edukacyjne były jeszcze bardziej atrakcyjne dla dzieci, pozwalały im się uczyć i rozwijać, jednocześnie dobrze się bawiąc. Interaktywne globusy obsługiwane są za pomocą specjalnego pisaka. Po przyłożeniu pisaka do np. danego państwa usłyszymy hymn lub ciekawostki z danego regionu i to z w 7 językach! Dzięki aplikacji możemy uzyskać obraz w tablecie a kula ziemiska ożyje. Interaktywne książki dla najmłodszych „Czytaj z Albikiem” również obsługiwane są za pomocą pisaka w kształcie duszka. Po przyłożeniu do mapy lub tekstu pisak automatycznie zaczyna czytać tekst.

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie wraz z Filiami włączyła się również w projekt **Mazowieckie Kluby Integracyjne**, które współorganizowaliśmy razem z Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Ciechanowie. To przedsięwzięcie rozpoczęło realizację projektu Mazowsze dla Ukrainy finansowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Projekt był skierowany do dzieci w wieku 8-12 lat oraz osób dorosłych z Ukrainy i miał służyć nauce języka polskiego połączonej z twórczą zabawą.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

W formie elektronicznej wydajemy własne czasopismo „**Edu-Wsparcie**”, które ma na celu wspomaganie szkół, nauczycieli, bibliotekarzy, umożliwiając im prezentację własnych osiągnięć, wymianę myśli i doświadczeń. Na łamach pisma publikowane są materiały związane z oświatą oraz szeroko rozumianą tematyką bibliotekoznawczą, artykuły teoretyczne, sprawozdania, komunikaty.

Możemy również pochwalić się platformą szkoleniową **Moodle**. Szkolenia typu e-learning adresowane są do nauczycieli, bibliotekarzy, studentów oraz wszystkich zainteresowanych doskonaleniem zawodowym i zdobywaniem nowych umiejętności. Tematyka szkoleń jest bardzo różnorodna, dotyczy m.in. TIK- u, ekologii, cyberbezpieczeństwa czy organizacji i funkcjonowania bibliotek szkolnych.

Biblioteka Pedagogiczna to nie tylko wypożyczanie książek. To miejsce nowoczesnych działań, sprzętów interaktywnych oraz kreatywnych pomysłów.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Bogumiła Pawłowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie.

Czytanie książek!? Po co to, komu?

Scenariusz zajęć czytelniczych.

Cele

- propagowanie czytelnictwa wśród uczniów,
- zwrócenie uwagi na społeczne funkcje czytania,
- zmiana u uczestników negatywnej postawy wobec książek i czytania.

Uczestnicy

- uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Metody pracy

- pokaz,
- pogadanka,
- burza mózgów,
- praca z ilustracją,
- booktalking.

Materialy

- karteczki i pisaki,
- zdjęcie drzewa Pipa Wilsona (dla każdego ucznia),
- 2 małe pudełka,
- książki,
- książka kamishibai w formie ilustrowanych kart narracyjnych do teatryku drewnianego „Pnącza zmartwień” .

Literatura wykorzystana do zajęć

- Barańska E.: *Kamila*, Warszawa 2006.
- Bieńczyk M.: *Książę w cukierni*, Wrocław 2016.
- Chmielewska I.: *Dwoje ludzi*, Poznań, 2014.
- Cottin M.: *Czarna książka kolorów*, Warszawa 2012.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- Krupska B.: *Szklany człowiek* [w:] *Bajki*, Warszawa 1989.
- Letria J.J.: *Gdybym była książką*, Wrocław 2021.
- Nowak E.: *Orkan. Depresja*, Warszawa 2020.
- Skåber, L.: *Młodość*, Kraków 2022.
- Vujcic N.: *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń*, Wrocław 2012.
- Wamka R.: *Pnącza zmartwień*, Katowice 2022.
- Zender W.: *Strefa cienia : trzy lata z psychopatą - historia prawdziwa*, Warszawa 2008.
- Zender W.: *Strefa światła : walka o szczęście : historia prawdziwa*, Warszawa 2009.

Przebieg zajęć

1. Powitanie i przeczytanie cytatu, który będzie myślą przewodnią tego spotkania:

„Książki są jak towarzystwo, które sobie człowiek dobiera” Monteskiusz.

Człowiek jest istotą społeczną i codziennie buduje relacje z innymi ludźmi. Bez poznania siebie trudno jest zrozumieć i zaakceptować drugiego człowieka.

Prowadząca zachęca do krótkiej zabawy. Rozdaje uczniom ilustrację drzewa Pipa Wilsona z poleceniem: „Przyjrzyj się zdjęciu i wybierz osobę, która najbardziej ciebie przypomina”.

Osoby chętne mogą opowiedzieć, którą postać wybrały i dlaczego.

2. Książki towarzyszą Wam codziennie – z nich czerpicie wiedzę. A co myślicie o czytaniu dla przyjemności? Uczestnicy wypowiadają się na temat czytania książek.

O wielkiej mocy słowa mówi tekst Beaty Krupskiej *„Szklany człowiek”* (prowadząca czyta fragment). Nasz noblista Henryk Sienkiewicz mawiał: *„Gdy ktoś się zaczyta, to albo się czegoś nauczy, albo zapomni o tym, co mu dolega, albo się ubawi, albo zaśnie - w każdym przypadku skorzysta”*.

3. Prowadząca włącza krótki film kampanii „Czytaj! Zobacz więcej”.

Krótką prezentacją kampanii czytelnicej władz w Jokohamie (Japonia) „Książki kształtują ludzi”. Na plakatach znalazły się postaci dzieci utworzone z książek i podpisy: „Książki to coś więcej niż wiedza”, „Jesteśmy ukształtowani z naszych książek z dzieciństwa” oraz „Nowa książka, nowy przyjaciel”.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Badania neurologów wykazują, że w naszym mózgu znajduje się ok. 100 mld neuronów, z których każdy posiada od kilkuset do nawet kilku tysięcy połączeń synaptycznych. Kondycja naszego mózgu zależy od ich liczby i sprawności porozumiewania się komórek między sobą. W naszej sieci neuronalnej powstają nowe połączenia, które rozwijają się tym szybciej, im więcej czytamy. Po przeczytaniu około stustronicowej książki już można zauważyć zmiany w mózgu. Liczba kontaktów międzyneuronalnych, czyli synaps jest mierzalnie większa. Zmiany te utrwalają się, jeśli czytamy wiele książek. Jest to konkretny zysk dla mózgu, ale żeby właściwości te były trwałe, to powinniśmy być regularni w czytaniu. Jego brak oznacza dla nas ubytek neuronów i stopniowe pogarszanie na przykład zasobu słownictwa czy zdolności komunikacyjnych.

„Czy wiecie, że wystarczy 6 minut czytania, żeby aż o 60% zredukować stres?”

4. Zalety i wady czytania książek – prowadząca rozdaje karteczki, na których uczniowie piszą własne zdania. Następnie wrzucają do odpowiedniego pudełka. Prowadząca czyta zebrane wypowiedzi.

5. Prowadząca omawia i prezentuje współczesne formy książki, takie jak e-booki, audiobooki, picturebooki, książki harmonijki, książki dotykowe.

- Pierwszą prezentowaną książką jest „*Księżę w cukierni*” Marka Bieńczyka z ilustracjami Joanny Concejo. Ma formę 6-metrowej harmonijki, na której z jednej strony umieszczony jest tekst i ilustracje, z drugiej natomiast czysta przestrzeń zaznaczona czterolistnymi koniczynami. To żartobliwa powiastka o ulotności szczęścia, tego, że nie zawsze umiemy je dostrzec, nie wspominając już o tym, żeby przeżyć je jak należy.
- „*Dwoje ludzi*” Iwony Chmielewskiej to typowy picturebook, w którym za pomocą prostych metafor opisane są i pokazane zależności w związkach.
- „*Czarna książka kolorów*” zabiera czytelnika do świata osób niewidzących. Otwiera przed nim nowe przestrzenie dla zmysłów, wyobraźni i emocji. Wystarczy zamknąć oczy i przeciągnąć dłonią po stronach. Tomek jest niewidomy, nie widzi kolorów, ale to nie znaczy, że nic o nich nie wie. Są dla niego tysiącem smaków, zapachów, dźwięków i emocji. Czytając jego opowieść o kolorach, czytelnik uczy się tego, jak można patrzeć, nie widząc – bo Tomek potrafi kolory poczuć, dotknąć i usłyszeć,

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

a czasem nawet spróbować. Z czarnych stron wyłaniają się wypukłe ilustracje i tekst napisany alfabetem Braille'a, umożliwiając czytelnikowi sensoryczne poznanie treści.

- „*Pnącza zmartwień*” Roksany Wamke – karty kamishibai. Wizja depresji oczami młodej, utalentowanej artystki, w dużej mierze oparta na jej osobistych doświadczeniach. Młoda artystka stworzyła swój autorski teatr kamishibai, który był jej pracą dyplomową na zakończenie liceum plastycznego. Autorka przekonuje, że fabuła rysunkowej historii jest uosobieniem każdego z nas. Przedstawia zmartwienia, które mają przytłaczający wpływ na człowieka. Jednocześnie ilustracje pokazują, że zainteresowania mogą oderwać jednostkę od nurtujących problemów. Bohaterowi grafik pomaga ogrodnictwo, które go pasjonuje.
- „*Gdybym była książką*” pokazuje, że książka to magiczny przedmiot mieszczący w sobie wiele światów. Książka staje się szczytem góry ze spektakularnym widokiem, niekończącymi się schodami wyobraźni, lampką oświetlającą ciemną ścieżkę – to tylko niektóre z metafor, jakie stworzyli autorzy.

6. Prowadząca nawiązuje do myśli przewodniej zajęć. Musimy kogoś poznać, żeby chcieć spędzać z nim czas. Prezentuje kilka książek wybierając z treści to, co dla niej było najbardziej pasjonujące, przedstawia wybranego bohatera lub okoliczności, w których się znalazł. Przekonuje, że literatura służy do rozmowy z samym sobą i drugim człowiekiem. Odniesienie fabuły do własnego doświadczenia daje człowiekowi szansę na pracę z własnym smutkiem, lękiem, żalem z bezpiecznej perspektywy. Literatura stawia pytania i zmusza do refleksji. Pokazuje konsekwencje wyborów bez bolesnego osobistego doświadczenia.

- „*Młodość. Wyznania nastolatków*” to opowieści o małych i dużych rozterkach. O zmaganiach w okresie dojrzewania z wyolbrzymionymi drobnostkami i całkiem realnymi problemami, zmianami wymaganiami oraz oczekiwaniami, z którymi młodzież styka się na co dzień. To wołanie, które przypomni dorosłemu czytelnikowi, że to, co dziś zdaje mu się łatwe, bywa czasami bardzo trudne.
- „*Kamila*” - Uczniowie dobrego liceum, do którego nie każdy jest w stanie się dostać, tworzą różnorodną, ale zgraną paczkę. Są w niej indywidualności, ale i szare myszki. Jedną z nich jest Kamila. Dziewczyna nosi w sobie tajemnicę, której klasa woli nie zauważać. Zawsze na uboczu, wciąż sama, niezrozumiana i odsunięta. Powoli jednak otwiera się przed kilkoma koleżankami. Co zrobią dziewczyny z zaufaniem, którym zostały obdarzone?

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- *„Strefa cienia. Trzy lata z psychopata – historia prawdziwa”* to debiut prozatorski Wiktorii Zender. Pod tym pseudonimem kryje się jedna z wielu ofiar nadal ściganego listami gończymi Eugeniusza G., przez polską prasę porównywanego do Kalibabki lub Hannibala Lectera. Autorka była przez kilka lat z nim związana, a gdy zdecydowała się na rozstanie, on bestialsko ją okaleczył. Po ponad dziesięciu latach postanowiła przerwać milczenie i opowiedzieć o tym, co ją spotkało. Pisanie stało się dla tej dzielnej kobiety autoterapią. Strefa dowodzi, że można się podnieść po każdej tragedii można żyć dalej i być sobą bez względu na wszystko!
- *„Strefa światła : walka o szczęście : historia prawdziwa”*. Kiedy Ula odzyskuje przytomność, jej twarz jest straszliwie poraniona żrącym kwasem. Okaleczył ją człowiek, którego kiedyś kochała. Dziewczyna miesiącami balansuje na krawędzi śmierci. Przechodzi ponad 80 operacji i zabiegów. Powoli wraca do życia. Uczy się, jak sobie radzić z odmiennością, poczuciem odrzucenia, bólem fizycznym i psychicznym. Choć nikt nie wierzy, że będzie jeszcze szczęśliwa, pragnie pokonać wszelkie przeciwności losu, a może nawet odnaleźć wielką miłość. Trudno byłoby wymyślić taką historię. I w rzeczy samej, nie została ona wymyślona. To wszystko zdarzyło się naprawdę.
- *„Orkan. Depresja”* Szesnastoletni Borys Orkan cierpi na depresję. Środowisko, w którym żyje, dostarcza chłopcu wiele miłości i cierpienia – jak to w życiu. Choroba sprawia, że chłopiec zaczyna widzieć swoje życie jedynie jako pasmo niekończącej się udręki. Samobójcza śmierć sąsiada i toksyczna znajomość z poznanym na oddziale psychiatrycznym Miszą prowadzą Borysa do fascynacji samobójstwem. Otoczony rodziną, znajomymi i serdeczną miłością dziewczyny, Borys odpycha wszystkich i z wolna pogrąża się w samotności. Udręczony chorobą, nie widzi już dla siebie wyjścia...
- *„Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń”*. Nick Vujicic (autor) cierpi na fokomelię – rzadkie schorzenie objawiające się brakiem kończyn. Jednak ten niezwykle młody człowiek pokonał niewyobrażalne ograniczenia wynikające z jego niepełnosprawności. Dziś prowadzi aktywne życie, podróżuje po całym świecie i występuje jako mówca motywacyjny, niosąc nadzieję i inspirację milionom ludzi.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

7. Prowadząca dziękuje za uwagę i wyraża przekonanie, że czytanie jest lokatą, która procentuje, a książki tworzą swoisty kompas wartości. Zachęca do nieustannego rozwoju, poszukiwania inspiracji czytelniczych.

8. Pożegnanie uczniów i zakończenie zajęć.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Dorota Sitek

Miejskie Przedszkole nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Pluszowego Misia
w Ciechanowie

Czytanie na dywanie

Wprowadzanie liter w przedszkolu to zadanie bardzo odpowiedzialne. Każdy nauczyciel powinien przygotować się do tego jak najlepiej, po to by czytanie dla dziecka stało się przyjemnością, a nie obowiązkiem. Poznawanie liter, ćwiczenie percepcji wzrokowej i słuchowej, a potem doskonalenie techniki czytania powinno odbywać się w pierwszej kolejności poprzez zabawę, w sposób łatwy i przyjemny. Rolą nauczyciela jest stwarzanie sytuacji sprzyjających nauce liter przez efektywną zabawę. Nauczyciel powinien zadbać o to, aby dziecko podczas nauki czuło się szczęśliwe, uwierzyło w siebie i we własne możliwości oraz odczuło, że to, co robi, jest ważne. Odnoszenie sukcesów w zabawie to najlepsza motywacja do nauki poznawania liter oraz czytania. Nauka wczesnego wprowadzania liter i głosek ma służyć doskonaleniu samej techniki czytania, a także ma przyczynić się do postępów w czytaniu ze zrozumieniem. Poniżej prezentuję zabawy, które wykorzystuję podczas własnej pracy zawodowej z dziećmi. Są to ćwiczenia i aktywności wspomagające naukę czytania, które mają pomagać dziecku w nabyciu umiejętności czytania ze zrozumieniem.

1. Zabawy z własną imienną wizytówką.

Poprzez takie aktywności dzieci już od najmłodszych lat mają możliwość wchodzenia w proces czytania w sposób zabawowy. Dzieci codziennie rozpoznawały swoje imiona na wizytówkach, dzięki czemu poszerzały znajomość wyrazów w sposób globalny. Interesowały się literami, porównując je i wyszukując w wyrazach. Wizytówka to ważny symbol, z którym dziecko utożsamia się „Moje imię, to ja”. Przedszkolaki chętnie bawią się literami ze swojego imienia. Rządek liter w wizytówce i brzmienie tych liter wyzwała pozytywne emocje i motywację do nauki, która prowadzi do potrzebnego sukcesu dziecka. Wizytówki można wprowadzić w każdej grupie wiekowej. Zabawy z ich wykorzystaniem integrują grupę, co jest ważne również w odniesieniu do dzieci z niepełnosprawnościami w przedszkolnych grupach integracyjnych.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

2. Wprowadzanie i utrwalanie poznanych liter.

Ważnym elementem edukacji jest prowadzenie zabaw, które mają na celu zapoznanie dzieci z graficznym obrazem liter oraz wybrzmiewaniu głosek w izolacji. Poznawać litery możemy przy każdej okazji, nawet jeżeli jest to zabawa swobodna. Do nauki i utrwalania można wykorzystać różne sytuacje, życiowe oraz edukacyjne. Dobrym przykładem takiego działania jest w okresie świąt bożonarodzeniowych ubieranie choinki literowymi bombkami. Aktywność taka ułatwia dziecku poznanie i zapamiętanie liter w przestrzeni. Nauczyciel powinien stwarzać środowisko zabawowe, do każdej aktywności podjętej przez dzieci, która prowadzi do zainteresowania alfabetem już od najmłodszych lat. Wtedy nauka czytania staje się przyjemnością, a dzieci z ciekawością odkrywają świat liter.



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Literkowe zgadywanki doskonale sprawdzają się na etapie poznawania liter. Zabawa polega na odgadywaniu zagadek, a odpowiedziami są kolejne litery alfabetu. Proponowana zabawa zaczerpnięta została z publikacji „*Atrakcyjne zajęcia świetlicowe i kółka zainteresowań*” pod redakcją M. Pomianowskiej.

„LITERKOWE ZGADYWANKI”

Litera A - „Jaka to litera alfabet otwiera?”

Litera B - „Blisko „A” się w rzędzie trzyma i dwa brzuszki wciąż nadyma”.

Litera C - „To litera księżycowa....., jest na końcu tego słowa, choć po niebie nie wędruje, z księżycem ją porównujesz”.

Litera D - „Nie chce dbać o swoją tuszę z tyłu lub z przodu nosi brzusek”.

Litera E - „Kłopotliwa to litera – mała prawie jak pętelka. Wielka – kształty ma zmienione – jakby trójka w drugą stronę, w druku inna się pojawia i trzy kolce nam wystawia”.

Litera F - „Przypomina wielkie „E” tylko ma poprzeczki dwie”.

Litera G - „Czy to „O”? Nie... chwileczkę z przodu ma małą kreseczkę – „O” jakby niedokończone..... Za to mała literka ma ogonek. Nie wiesz jeszcze? No to kłapa! Ona jest w wyrazie gapa”.

Litera H - „Trzy kreseczki (dłuższe dwie), z „c” bardzo kochają się. I nie zawsze człowiek wie – napisać jedną czy te dwie?”

Litera I - „To najprostsza jest litera, bo tylko kreskę zawiera, gdy ma dosyć samotności to zaprosi kropkę w gości”.

Litera J - „Brzmi jak „I”, choć nie całkiem. Więcej ma wspólnego z jajkiem.”

Litera K - „Każdy Karol, Kamil, Krzyś, zna ją dobrze nie od dziś. Bo to wstyd dla Kasi, Krzysia nie potrafić się podpisać?”

Litera L - „Tę literę zapamiętasz, jak laseczka jest wygięta. Abyś dobrze to przyswoił na początku „laski” stoi.”

Litera Ł - „Gdy litera L cię znudzi, gdy chcesz „ludzi” zrobić „łudzi”, to wystarczy linia mała..... Już się zmiana dokonała.”

Litera M - „Jakaś linia połamana, lecz bez niej wyrazu „mama” nie napisze nikt, kto zna tylko samogłoskę „A”.

Litera N - „Wiem już, co na gwiazdkę chcę! To dwa kijki, deski dwie. Mknąć już na nich czuję chęć.... w ich nazwie jest liter pięć.... Cztery znam, lecz pierwszej nie... Czy ktoś z was to może wie?”

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Litera O - „Literka duża czy mała, identycznie wygląda, idealna w swej krągłości, brak jej zbędnych przyległości.”

Litera P - „W wielkim B zmaż jeden brzuszek i już jakiś psotny duszek zmieni ci głos olbrzyma (podpowiedź: bas), na coś co ci spodnie trzyma (podpowiedź: pas).”

Litera R - „Każdy maluch, to się wie, umie jeździć na nim chce. Na czym jedzie ci nie powie, przez tę trudną głoskę w słowie.”

Litera S - „Mocno gniew się i napręża, nie wiesz co to spytaj węża.”

Litera T - „Ma ją kot, stół i kwiat, ciastka, siostra oraz brat. Zagadka jej nie zawiera. Czy już wiesz co to za litera?”

Litera U - „Ktoś otworzył ją od góry, znajdziesz ją wyrazie chmury. Przy dyktandzie głowę łamiesz – otwarte czy kreskowane?”

Litera W - „Chyba ktoś nam M odwrócił... Pewnie je ze stołu zrzucił. Przyda się litera nowa, bo połączyć umie słowa.”

Litera Y - „Słowa nie zaczyna raczej, lecz przydatna jest inaczej – gdy ją znasz wystarczy chwila, by z jednego zrobić kilka.”

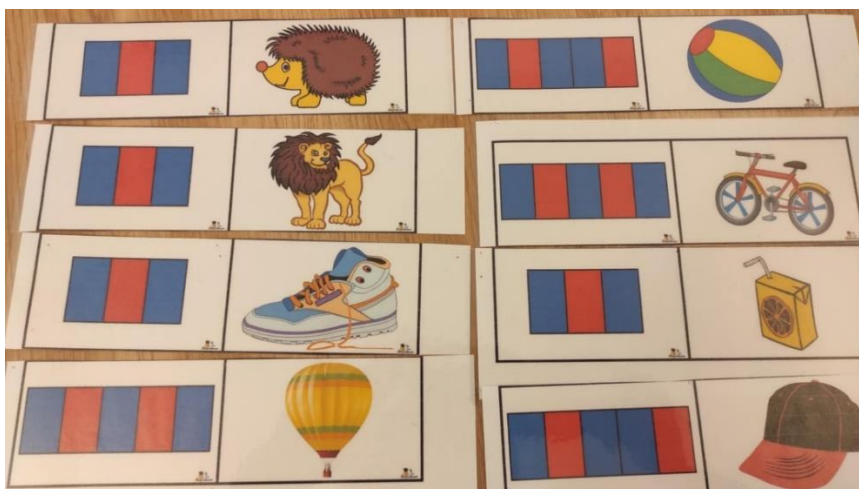
Litera Z - „Zwykły zygzak, lecz niezbędny! Często przez nią robisz błędy. Kropek kresek się nie boi, czasem w parze z R postoi.”

Źródło: <https://sp2nowyomysl.szkolna.net/swietlica/n,sposob-na-nude-zabawy-ze-slowami-i-literkami>

3. Rozpoznamy samogłoski i spółgłoski.

Do prawidłowego wybrzmiewania głosek przez dzieci doskonale sprawdzi się edukacja w formie zabawy. W swojej pracy często stosuję metodę budowania schematu wybranego słowa przy użyciu kartoników. Wspólnie z dziećmi układamy tyle kartoników z ilu głosek składa się wybrany wyraz. Następnie dziecko buduje model głoskowy słowa (kolor biały), stara się określić samogłoski (kolor czerwony) i spółgłoski (kolor niebieski) przez ułożenie odpowiednich kartoników. Poprzez takie działania rozwijamy u dzieci umiejętności podziału wyrazu na głoski z zaznaczeniem samogłosek i spółgłosek oraz kształtujemy percepcję wzrokową i pamięć dzieci.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

4. Zabawy z sylabami.

Naukę czytania można rozpocząć od czytania sylab. Dzieci dzielą wyrazy na sylaby i łączą je w wyraz. Przy tym przeliczają te sylaby i określają ich liczbę. Z czasem dziecko zaczyna łączyć ze sobą poznane litery w sylaby, a z sylab tworzy wyrazy. Czytanie sylabami wpływa pozytywnie na stopień rozumienia tekstu i poprawia płynność czytania. Gdy dziecko wyodrębnia już słuchowo wyrazy i sylaby, można przystąpić do analizy i syntezy głoskowej wyrazów, czyli określania, jakie głoski słyszać na początku, na końcu i w środku wyrazu. Oba te procesy powinny być zawsze ze sobą połączone.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

5. Tworzenie i odczytywanie wyrazów.

Odpowiednią formą utrwalania liter i głosek są krzyżówki wspólnie uzupełniane podczas zajęć edukacyjnych. Nauczyciel czyta zagadki, albo obrazuje je odpowiednią ilustracją. Dzieci chętnie odgadują hasła i budują wyrazy, wpisują litery w odpowiednim miejscu. Na koniec otrzymujemy hasło krzyżówki. Dzięki takiej aktywności, dzieci kształtują i rozwijają swoje umiejętności składania wyrazów i umieszczania ich w przestrzeni.



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

6. Czytanie zdań.

Po etapie poznawania liter, głosek, sylab i wyrazów przychodzi czas nauki czytania zdań ze zrozumieniem. Dzieci, które opanowały poprzednie etapy, chętnie sięgają do pierwszych czytanek. Czytanie prostych zdań sprawia im radość oraz zachęca do dalszego poznawania tekstów. Jedną z ciekawszych aktywności stosowanych przeze mnie w pracy z dziećmi jest wspólne układanie kodeksu przedszkolaka z zasadami. Zadaniem dziecka jest przeczytanie zasad i przyporządkowanie ich do ilustracji.



Zdjęcie ze zbiorów własnych D. Sitek.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Bibliografia

KUJAWIŃSKA E., *Baw się z nami literami zabawy ułatwiający naukę czytania*, Kraków, Wydawnictwo: CEBP, 2020

„Sposób na nudę” - zabawy ze słowami i literkami,

<https://sp2nowyomysl.szkolna.net/swietlica/n,sposob-na-nude-zabawy-ze-slowami-i-literkami>, dostęp 22.11.2024 r.

SZCZEPAŃSKA J., *Jak przygotować dziecko do nauki czytania?*, *Bliżej Przedszkola* 2019, nr 7-8

WAŃKOWSKA B., *Radość czytania małego dziecka*, *Bliżej Przedszkola* 2010, nr 10

Zatracony świat wartości

Współczesny świat to ciągle zabieganie, zalewanie informacjami, rosnące wymagania, napięcie, stres. Człowiek odpowiada za swój sukces, ciągle stara się być lepszym, a to wywołuje frustracje. Współczesne przekazy sprawiają, że człowiek ztraca się, ponieważ dąży do samowystarczalności. Ciągłe porównywanie się, napięcie i niedosyt uniemożliwia szczęśliwe życie.

Współczesny świat pozbawiony jest coraz bardziej wartości. Technologia rządzi ludzkością. Wszędzie, w domu, szkole, na ulicy, w poczekalni do lekarza, w relacjach między dorosłymi czy to dziećmi dominują telefony. Człowiek nie potrafi funkcjonować bez telefonu i mass mediów. Dookoła można to zauważyć. Ludzie zaczynają być wilkiem dla siebie, rozmowa zaczyna zacierać się na rzecz samotnego zamykania się w **wirtualnym świecie**. Facebook, Instagram kreują idealny świat oraz pozwalają poznać nowych znajomych. Młodzież często ztraca się w tym idealnym świecie i doświadcza cyberprzemocy. Przeglądanie programów, w których dominuje agresja naraża nastolatka na uznawanie przemocy za coś normalnego.

Zdolność rozumienia zaczyna zanikać, ludzie nie dostrzegają problemów, złego samopoczucia czy nastroju bliskich osób. Każdy żyje w biegu i siebie stawia na pierwszym miejscu. Pośpiech, dezorganizacja codziennego życia oraz niestabilność są coraz powszechniejsze. Życie obecne to zatracenie wartości, zapominanie o życzliwości wobec drugiego człowieka. Brakuje czułości, rozmowy, miłości i przyjaźni. Ludzie dążą do bycia gwiazdą w Internecie, a zapominają o najbliższych. Liczy się tylko to, kto jest lepszy, kto ma więcej.

Kariera goni karierę, brak czasu na rodzinę czy dla rodziny, niedobór odpoczynku prowadzi do kłopotów zdrowotnych. Negatywne emocje są zabójcze dla organizmu. Stres i brak panowania **nad emocjami** doprowadza ludzi do walki z niemiłymi uczuciami. Im człowiek jest bardziej otwarty na własne emocje, tym łatwiej odczytuje innych. Jednak dzisiejszy świat niesie ze sobą wiele negatywnych postaw wobec drugiego człowieka.

Ludzie udają kogoś innego wśród znajomych czy w pracy, sprawiają wrażenie uprzejmych i pomocnych, a po powrocie do domu nie ma uśmiechu, empatii tylko pojawia się chłód

WARTO WIEDZIEĆ

emocjonalny i obojętność. Człowiek chce zdobywać uznanie innych, a nie potrafi troszczyć się o najbliższych, traktuje ich gorzej niż obce osoby. Postawa takiej osoby rani najbliższych, prowadzi do bólu, pojawia się samotność i zanikanie więzi rodzinnej. Współczesny świat stanowi zagrożenie dla spójności rodziny, partnerzy często nie potrafią ze sobą rozmawiać, uciekanie w mas media pogłębia konflikty. Coraz więcej jest problemów alkoholowych w rodzinach, a to prowadzi do zachwiania systemu rodziny i destabilizacji życia domowego. Emocjonalne zaniedbanie dzieci negatywnie wpływa na ich rozwój oraz zdrowie psychiczne. Alkoholizm w rodzinie sprawia, że pojawia się niepewność, pojawiają się konflikty, nieporozumienia oraz emocjonalny dystans między najbliższymi członkami rodziny.

Należy pamiętać, że człowiek dorosły uczy swoje dzieci przez naśladowanie różnych postaw. Tak bardzo ważne jest wyrażanie własnych uczuć oraz empatia. Dziecko obserwując dorosłego wpaja sobie pewne wartości. Dziecko, które nie potrafi odczytać bądź wyrazić emocji czuje się sfrustrowane, a co za tym idzie brak mu umiejętności społecznych w przyszłości. Rodzina jest pierwszym miejscem, gdzie dziecko uczy się, co ma czuć do siebie oraz tego, jak inni reagują na nasze uczucia oraz jak odczytywać emocje innych. Dzieciństwo to okres, który decyduje o kształtowaniu się skłonności emocjonalnych, które są tak ważne przez całe życie. Wychowujmy dzieci w szacunku, empatii oraz rozumieniu drugiej osoby, co pozwoli w przyszłości na rozwój prawidłowych relacji społecznych i osobisty rozwój.

Relacje rodziców z dziećmi w dzisiejszych czasach wymagają wiele cierpliwości. Dom to ważne miejsce dla każdego dziecka. W obecnych czasach często to miejsce, w którym doświadcza ono osamotnienia i braku zrozumienia. Rodzic musi mieć oczy szeroko otwarte na to, czy dziecko nie ukrywa trudności w szkole, czy nie ucieka się do gier komputerowych. Często problemy nurtujące młodego człowieka są niedostrzegane przez rodzica. Dziecko, a szczególnie nastolatek, czasami czuje frustrację i kłóci się z rodzicem, bo po prostu nie potrafi poradzić sobie z emocjami. Każdy rodzic powinien pamiętać, że to on kształtuje swoje dziecko przez to jak je traktuje, bowiem to ma wpływ na jego późniejsze życie w społeczeństwie, a szczególnie na jego życie rodzinne. Bycie uważnym obserwatorem i słuchaczem poprawia relacje z dzieckiem. Każdy młody człowiek powinien mieć poczucie bezpieczeństwa, zaufanie oraz czuć się kochanym.

Dzisiejsza młodzież potrafi być wobec siebie okrutna. Nieśmiałość, brak markowych ubrań czy otyłość powoduje **odrzućenie przez rówieśników**. Młodzi wyzywają się, plotkują, poniżają

WARTO WIEDZIEĆ

psychicznie, zawstydzają, co może powodować wycofanie i zamknięcie się w sobie. W ostatnich latach wzrasta skłonność dzieci i nastolatków do zamykania się w czterech ścianach, a co za tym idzie skłonność do depresji. Większym problemem są **alkohol i narkotyki**. Substancje chemiczne pozwalają stłumić gnębiące uczucia niepokoju. Ludzie, którzy czują się na co dzień nieszczęśliwi, narażeni są w większym stopniu na uzależnienia. Wzrastająca liczba samookaleceń czy samobójstw są wynikiem braku szacunku do siebie empatii, czułości czy bliskości ze strony bliskich osób. Młodzież chcąc zaimponować rówieśnikom coraz częściej sięga po substancje, które uniemożliwiają im normalnie żyć, a późniejsze próby wyjścia z nałogu są trudne i niekiedy niemożliwe. Coraz częściej słyszy się o sprzedawanych narkotykach, bójkach, upijaniu się na imprezach czy przygodnym seksie. Wszystkie te sytuacje wiążą się z późniejszymi problemami emocjonalnymi dlatego tak ważne znaczenie w życiu dziecka ma rodzina. Sposób w jaki traktowany jest nastolatek wpływa na sposób, w jaki traktuje on siebie samego i innych. **Rola rodziców** w edukacji nastolatków w zakresie ryzyka, jakie niosą narkotyki, alkohol, przygodny seks jest ogromna.

Umiejętności emocjonalne są bardzo ważne w życiu, dlatego od najmłodszych lat powinny być kształtowane u dzieci. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć oraz panowanie nad emocjami pozwoli na funkcjonowanie w tak trudnym pełnym zagrożeń świecie. Umiejętności społeczne są niezbędne dla człowieka. Nie można pozostawać samemu sobie, rozmowa jest bardzo ważna. Jeśli posiadziemy umiejętności emocjonalne, wówczas poprzez rozmowę wyjaśnimy wszystkie niedomówienia. Poprzez konwersację wyrażamy uczucia, opinie oraz poznajemy siebie oraz swoje emocje. Od najmłodszych lat należy rozmawiać z dziećmi, tłumaczyć, że każdy problem da się rozwiązać. Czasami potrzeba wiele cierpliwości, nie można się poddawać.

Każdy rodzic powinien pamiętać, że życie powtórzy się w dziecku, które bierze przykład z dorosłego. Baczne obserwowanie i rozmowy z dziećmi od najmłodszych lat, pomogą im zmierzyć się ze światem, który coraz częściej niesie ze sobą wiele zagrożeń.

Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży. Czym jest *weightism*?

Problem otyłości znany jest od dawna. Otyłość w przeszłości często była synonimem bogactwa i wysokiego statusu społecznego („*temu to się powodzi, skoro tak dużo je i tak wygląda*”). Dziś coraz częściej jest postrzegana przez społeczeństwo jako efekt zaniedbań żywieniowych w dzieciństwie, złego stylu życia, „zajadania” stresów, życiowych porażek czy kompleksów. Jednak jeszcze przez wielu rodziców nie jest uważana za chorobę, rodziców, którzy nie dostrzegają problemu i uważają, że „*pulchne dziecko, to zdrowe dziecko*”.

Współcześnie otyłość jest złożoną chorobą przewlekłą, powstającą w wyniku czynników środowiskowych, takich jak niska aktywność ruchowa czy nieprawidłowe odżywianie. Istotne są również czynniki psychologiczne i hormonalne, zakłócenia w pracy hormonów odpowiedzialnych za przesyłanie do mózgu sygnałów o głodzie czy sytości. Nieleczona otyłość prowadzi do wielu poważnych powikłań: chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, nowotworów oraz do niepełnosprawności a nawet do śmierci.

Osoby otyłe walczą nie tylko ze swoim ciałem, ale także z innymi ludźmi.

Formą dyskryminacji ze względu na nadwagę i otyłość jest *weightism* (z ang. *weight* - waga). Osoby z nadwagą i otyłe są nękanie, szturchane (a nawet bite) przez obce osoby w środkach komunikacji, na ulicy, w sklepie, czy w parku. Poniżane i publicznie ośmieszane w mediach, reklamie, filmach, teatrze, kabarecie. Często odnosimy się do nich z dużym niesmakiem, odrazą, obrzydzeniem, agresją. Używamy przezwisk, obelg, nazw ośmieszających i upokarzających, porównujemy do zwierząt (słoń, hipopotam, krowa, świnia). Kierujemy się stereotypami, czujemy się od nich lepsi, bezkarni. Tak naprawdę często nie posiadamy wiedzy, czym jest ta choroba i jak się ją leczy.

Jak postrzegamy osoby z nadwagą i otyłością przez innych? Jako myślące wyłącznie o jedzeniu, jedzące niezdrowe potrawy, leniwe, powolne, słabe psychicznie, nieatrakcyjne, bez ambicji, żyjące z dnia na dzień, jako ludzi którzy „sami są sobie winni doprowadzając się do takiego stanu”.

Problem otyłości wśród dzieci i młodzieży nie jest zjawiskiem nowym. Od lat rośnie odsetek młodych osób cierpiących na nadwagę lub otyłych. Sprzyja temu ograniczona aktywność na zajęciach

WARTO WIEDZIEĆ

wychowania fizycznego, zbyt długi czas spędzany przed komputerem czy smartfonem, brak zdrowej i zbilansowanej diety, zbyt mała ilość warzyw i owoców w codziennej diecie, szeroka dostępność do potraw wysokokalorycznych, sięganie po przetworzone, gotowe dania czy *fast foody*. Otyłość jest dziedziczna, ponieważ to rodzice przekazują swojemu potomstwu złe nawyki żywieniowe. Dzieci cierpiące na nadwagę i zmagające się z otyłością mają problemy zarówno ze zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym. Zmagają się z licznymi chorobami, zaburzeniami układu krążenia, przeciążeniami aparatu ruchu, wadami postawy. Mają problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową, z równowagą, ze skakaniem oraz bieganiem. Występują u nich zaburzenia lękowe i depresyjne, zaburzenia odżywiania, niska samoocena, kompleksy, brak akceptacji własnego ciała, brak akceptacji ze strony rówieśników. Doświadczają wykluczenia społecznego, osiągają często gorsze wyniki w nauce.

Wyśmiewanie grubszych rówieśników wśród dzieci i młodzieży jest dość powszechne, chociażby podczas zajęć wychowania fizycznego, na których zazwyczaj radzą sobie gorzej. Ze strachu przed oceną i wyśmiewaniem, dzieci otyłe zaczynają unikać aktywności fizycznej. Powstaje błędne koło – jeszcze większe problemy z uzyskaniem prawidłowej masy ciała, obniżona samoocena i pewność siebie, izolacja, trudności w nawiązywaniu kontaktów i osiąganiu życiowych celów.

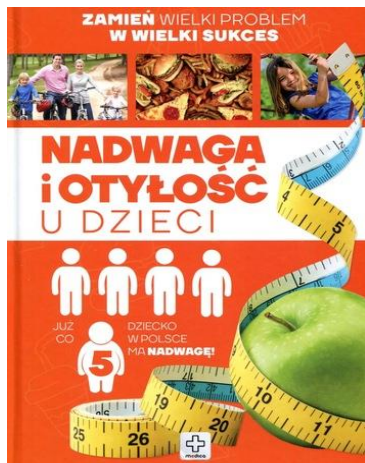
Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości w Polsce nadwaga lub otyłość występują u 12 proc. chłopców i 10 proc. dziewczynek w wieku przedszkolnym oraz u 18,5 proc. chłopców i 14,3 proc. dziewcząt w wieku szkolnym. Pod względem liczby dzieci z nadwagą Polska zajmuje niechlubne piąte miejsce w rankingach europejskich. Dotyczy to wszystkich dzieci – od wieku przedszkolnego po nastolatków. Według Ministerstwa Zdrowia ponad 22 proc. uczniów ma zbyt wysoką wagę, podczas gdy w latach 70. XX wieku problem dotyczył mniej niż 10 proc. Obecne dzieci mogą być pierwszym pokoleniem, które z powodu otyłości i jej licznych powikłań mogą żyć krócej niż ich rodzice i dziadkowie.

Ważnym problemem i wielkim wyzwaniem dla szkół i innych placówek oświatowych jest właściwe odżywianie uczniów oraz nie zniechęcająca, regularna aktywność fizyczna. Dietetycy czy fizjoterapeuci którzy pracują z dziećmi dotkniętymi problemem otyłości lub cierpiącymi na nadwagę są zapraszani do placówek by uświadamiać konieczność stosowania prawidłowej, zbilansowanej diety, unikania sytuacji sprzyjających tyciu i propagowania aktywnego trybu życia.

W bieżącym roku szkolnym 2024/2025 jednym z kierunków polityki oświatowej państwa jest Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie

WARTO WIEDZIEĆ

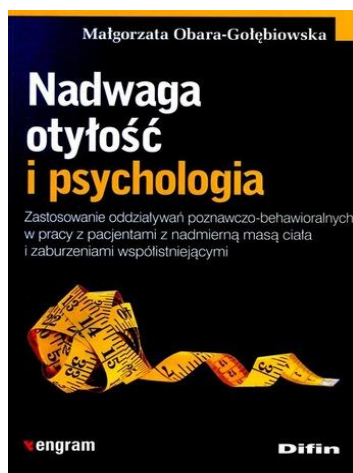
sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej. Polecamy kilka publikacji tematycznie związanych z problemem nadwagi i otyłości z naszych zbiorów.



Ziober Agnieszka : Nadwaga i otyłość u dzieci, Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, 2016.



Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej: praca zbiorowa pod red. Anny Oblacińskiej, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2013.

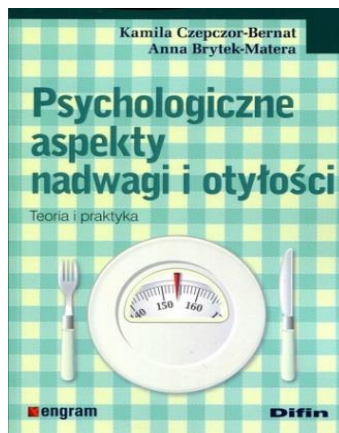


Obara-Gołębiowska Małgorzata : Nadwaga, otyłość i psychologia : zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współistniejącymi, Warszawa : Difin, 2020.

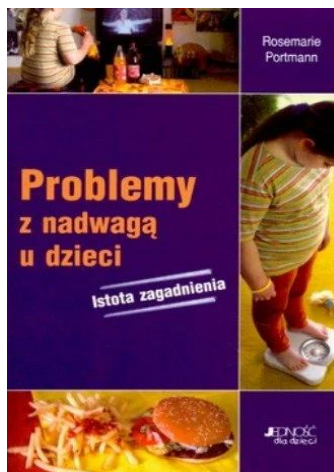
WARTO WIEDZIEĆ



Osirski Wiesław : Nadwaga i otyłość : aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii, Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2016.



Czeczor-Bernat Kamila : Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości : teoria i praktyka, Warszawa : Difin, 2020.



Portmann Rosemarie : Problemy z nadwagą u dzieci, Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2007.

Bibliografia

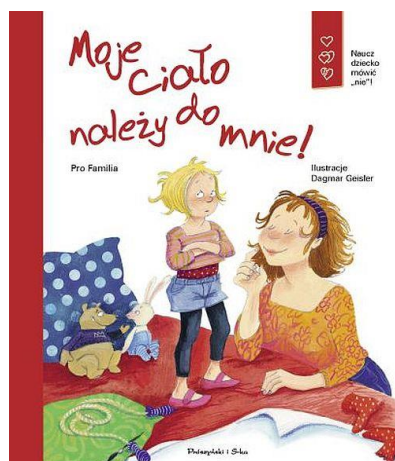
Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Polskie-dzieci-tyja-najszybciej-w-Europie-8621092.html>, dostęp 20.11.2024 r.

Renata Grabowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Płońsku

Trudne tematy w literaturze dla dzieci – zły dotyk

Zły dotyk doświadczony w dzieciństwie wyrządza krzywdę na całe życie. Przez lata, a i niekiedy nawet w dzisiejszych czasach, niedostrzegany lub wręcz wypierany ze świadomości dorosłych. Co jakiś czas słyszymy w mediach o przypadkach wykorzystywania seksualnego dzieci przez osoby dorosłe i starszą młodzież. Rodzice i osoby sprawujący opiekę nad dziećmi, w tym nauczyciele, mimo wyczulenia na bezpieczeństwo najmłodszych, nie są w stanie mieć wpływu na wszystkie doświadczenia życiowe dzieci. Dlatego tak bardzo ważne jest uświadamianie od najmłodszych lat, czym jest „zły dotyk” i edukowanie dzieci, jak powinny się zachować w przypadku zaistnienia takiej sytuacji i wyposażyć je w niezbędne umiejętności: dbania o swoje granice, asertywnego odmawiania i zwracania się o pomoc w sytuacjach, z którymi sobie nie radzą. Dobrym punktem wyjścia do tej nauki może być lektura książek pisanych dla dzieci.

Książki dla dzieci uczące asertywności i wyznaczania fizycznych granic

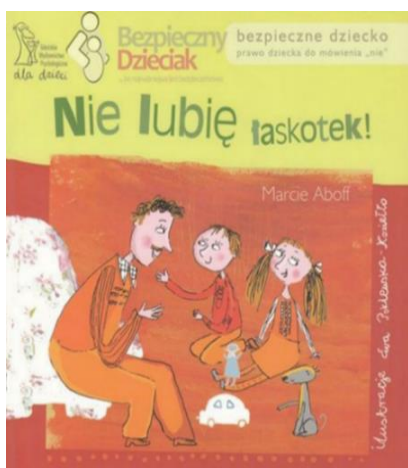


Jedną z nich jest książka „**Moje ciało należy do mnie**” autorstwa **Gudrun Ditteich**, z ilustracjami **Dagmar Geisler**, której polskie wydanie ukazało się w 2015 r. Autorki pokazują, że rozmowy z dziećmi uczące, że nikomu nie wolno bez zgody naruszać ich cielesności, nie muszą wcale nawiązywać do seksu, przemocy czy też pedofilii. Chodzi bowiem o to, by nauczyć dzieci wyznaczania granic ale bez zachwiania ich poczuciem bezpieczeństwa.

Bohaterką książki jest Klara, która na przykładach z codziennego życia w rodzinie oraz wśród rówieśników i osób dorosłych pokazuje, że nie musi się zgadzać na dotyk, głaskanie, przytulanie nie tylko przez osoby obce i rówieśników, ale również przez osoby z kręgu rodziny. Kiedy nie ma na to ochoty, kiedy nie jest to miłe lub wręcz dla niej nieprzyjemne, ma prawo

WARTO WIEDZIEĆ

zaprotestować, powiedzieć o tym rodzicom lub zaufanym osobom. Jest to książka z krótkim, zrozumiałym tekstem, pięknie zilustrowana, mogąca być bazą do rozmów o cielesnym przekraczaniu granic i nauki asertywności. Została wyróżniona w konkursie na najlepszą książkę dla dzieci i młodzieży organizowanym corocznie przez Stowarzyszenie Niemieckich Lekarek nagrodą Srebrnego Pióra.



Pierwszą książką na rynku polskim, która poruszała temat nietykalności cielesnej i prawa dziecka do mówienia *nie*, była książka **Marcie Aboff**, w przekładzie Elżbiety Zubrzyckiej, „**Nie lubię łaskotek!**”, którą w 2004 r. wydało GWP. Książka została napisana prostym językiem, może więc być wykorzystana w pracy nawet z kilkulatkami. Bohaterem opowiadania jest Krzyś, który nie przepada za wizytami swojego wujka, a zwłaszcza za jego łaskotkami, które odbiera jako coś nieprzyjemnego. Krzyś nie wie, jak sobie z tym poradzić, więc w końcu mówi o tym mamie, która uczy go, że zawsze ma prawo zaprotestować, jeśli czyjś dotyk jest dla niego niemiły, zawstydzający albo sprawia mu przykrość. Nawet jeśli ten dotyk pochodzi od bliskiej osoby i wydawałoby się, że nie jest niczym złym. Na szczęście wujek zrozumie niechęć Krzysia do łaskotek i obiecuje więcej tego nie robić. Książka nie porusza wprost tematu molestowania, ale prawa dziecka do nietykalności cielesnej, uczy wyznaczania granic wobec własnego ciała i zachowania w przyszłości wobec niechcianego dotyku. Na końcu książki, w „Uwagach do rodziców” psycholog Jane Annunziata omawia problem złego dotyku i zasadę „twoje ciało należy do ciebie”.



Kolejna pozycja o tematyce wyznaczania granic to książka w formie komiksowego podręcznika dla dzieci autorstwa **Rachel Brian** „**Zgadzam się albo i nie! Jak szanować granice – swoje i cudze**”. Książka w łatwy, czasami wręcz humorystyczny sposób wyjaśnia, czym są granice, jak je wyznaczać i gdzie szukać pomocy. Każdy przytoczony przykład ilustrowany jest komiksowym rysunkiem, dzięki czemu dzieci łatwiej przyswoją sobie sposoby komunikowania własnych potrzeb, wyrażania niezgody na pewne zachowania oraz tego, że jednocześnie należy szanować granice innych ludzi.

WARTO WIEDZIEĆ



Książka została napisana z myślą o dzieciach, ale we wprowadzeniu do niej Tamara Kasprzyk, prezeska Fundacji Familylab, pisze „Czytając tę książkę razem z dziećmi, niejeden dorosły nauczy się czegoś nowego o swoich granicach...”.

Książki dla dzieci uświadamiające czym jest „zły dotyk”



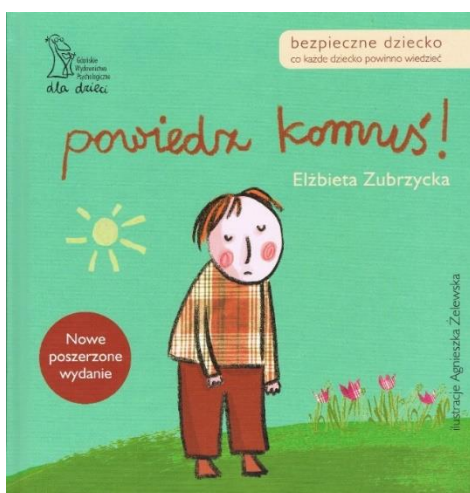
Punktem wyjścia do tej nauki może okazać się książka francuskich pisarzy **Delphine Saulière i Bernadette Despres** „Zły dotyk. Nie!”. Autorki nazwały ją mini przewodnikiem, który może pomóc „bronić się przed osobami, które są groźne dla dzieci”. Zawarły w nim pięć historyjek napisanych w formie komiksu o wymownych tytułach:

1. Hela ma dziwnego sąsiada.
2. Kuzyn niepokoi Tomka.
3. Pewien pan chodzi za Zosią.
4. Trener zaczepia Piotrka.
5. Anna i dziwny ojczym.



WARTO WIEDZIEĆ

Te piękne, mądre, kolorowo ilustrowane historyjki opowiadają o przypadkach prób molestowania seksualnego dzieci przez dorosłych. Niewątpliwymi zaletami tych opowiadań jest to, że autorki prezentują bardzo różne sytuacje i przypadki molestowania, z jakimi mogą zetknąć się dzieci, a jednocześnie przedstawiają ten problem w sposób łagodny, przystępny, nie budzący lęku i zagrożenia. Podane w przyjazny sposób, ułatwiają dzieciom zrozumienie sytuacji, które mogą się zdarzyć, rozpoznać co jest złym, a co właściwym zachowaniem, jak nauczyć odpowiedniego reagowania. Po każdej z historyjek umieszczone są porady, jak dzieci mogą się zachować w danej sytuacji, natomiast na końcu książki zawarto „Mały słownik słów niewesołych”, takich jak np. agresja, molestowanie, pedofilia, itp.

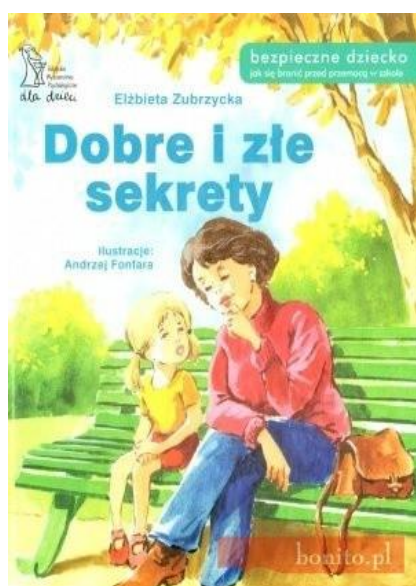


„**Powiedz komus’**” to książka autorstwa znanej w Polsce autorki **Elżbiety Zubrzyckiej**, ze świetnymi ilustracjami **Agnieszki Żeleńskiej**. Jest to pozycja, która na konkretnych przykładach uczy dzieci szacunku do otaczającego świata, ludzi i do swojego ciała. Jest to także książka dotycząca bezpieczeństwa dziecka. Uczy jak rozpoznać niewłaściwe zachowania wobec siebie i reagować szybko poprzez zgłoszenie tego faktu zaufanej osobie. W nowym wydaniu, które ukazało się w 2022

roku, znalazły się przydatne ćwiczenia, scenariusze lekcji oraz wskazówki dla rodziców, wychowawców i nauczycieli.

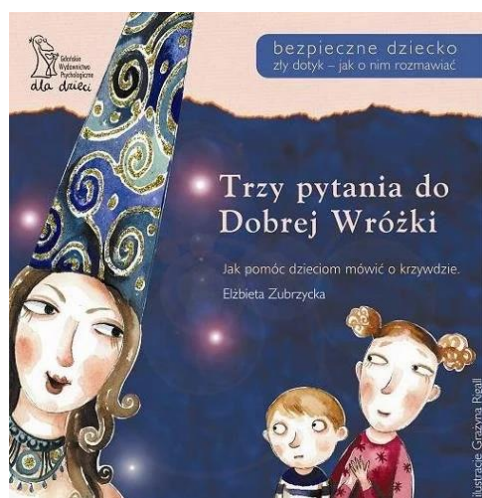


WARTO WIEDZIEĆ



Książka „**Dobre i złe sekrety**” to kolejna pozycja z serii bezpieczne dziecko, autorstwa **Elżbiety Zubrzyckiej**. Jest podzielona na cztery części: dobre sekrety, złe sekrety, sekrety w Internecie oraz część dotyczącą tego, komu powiedzieć o złym secrecie. Książka została napisana dla dzieci, rodziców, wychowawców i nauczycieli a zawarte w niej gotowe materiały ułatwiają wprowadzenie zasad bezpiecznego zachowania. Książka przypomina trochę podręcznik do ćwiczeń, ponieważ zadbano o to, by dzieci znalazły w niej miejsce do zapisania odpowiedzi na podane w tekście zadania.

Książka dla dzieci, które spotkały się z molestowaniem seksualnym



Dzieci, które doświadczyły molestowania seksualnego z reguły milczą, nie wiedzą jak wytłumaczyć dorosłym, co się stało bądź są zastraszone przez krzywdziciela. Opiekunowie widzą, że dziecko zachowuje się inaczej, ale nie mogą dotrzeć do prawdy, która ich nurtuje. Często zwracają się w takich przypadkach do profesjonalnego terapeuty. To właśnie z myślą o nich **Elżbieta Zubrzycka** napisała książkę „**Trzy pytania do Dobrej Wróżki. Jak pomóc**

dziecku mówić o krzywdzie”. Lektura książki ma na celu ułatwić dzieciom rozmowę o tym, czego doświadczyły. Jej bohaterami są Maciuś i Jola, rodzeństwo, które doświadczyło przemocy seksualnej ze strony przyjaciela ich mamy. Zastraszone przez mężczyznę dzieci ukrywają, co się z nimi dzieje. Otwierają się dopiero przed Dobrą Wróżką, która odpowiada na wszystkie związane z trudnymi przeżyciami pytania i przekonuje je, że muszą powiedzieć o swoim problemie dorosłemu, do którego mają zaufanie.

WARTO WIEDZIEĆ

W sobotni poranek Jola wstała wcześniej i zasiadła do oglądania bajek. Dzisiaj w nocy dobrze spała i nikt jej nie niepokoił. Po chwili do pokoju wszedł zaplakany braciszek.

– Czemu płaczesz? Co ci się stało? – spytała przestraszona.

– Nie wiem – odpowiedział Maciuś i schował się pod stołem.

Ta odpowiedź postawiła Jolę na nogi.

– Powiedz, przecież wiesz, że możesz mi wszystko powiedzieć.

– Nie mogę. Nie wolno mi. Nie będziesz mnie już lubiła. Dziewczynka mocno przytuliła brata i zaczęła płakać razem z nim.

– Dobrze już, dobrze. Nic nie mów. Ja wszystko wiem.



– Powiem wam teraz coś ważnego. Zapamiętajcie to na zawsze: są sekrety, których nie wolno zdradzać. To takie sekrety, które przynoszą radość i mile niespodzianki. Ale są również takie, których nie należy dotrzymywać. To te, które sprawiają przykrość, budzą niepokój, zakłopotanie lub krzywdzą dzieci. Dorośli nie mogą nakazywać dzieciom, by ukrywały coś, co sprawia im ból. Nie wolno straszyć ani oszukiwać dzieci.

– A co jeśli sekret jest zły, ale sprawia przyjemność? – cichutko zapytała Jola i zaraz pożałowała, że się odezwała, bo Maciuś zaprotestował:

– To wcale nie sprawia przyjemności! To boli! Ja się tego boję!



Arteterapia w pracy nauczyciela

W klasycznym ujęciu arteterapia oznacza terapię szeroko pojętą sztuką.

Arteterapia to wszelkie formy i metody pomocy terapeutycznej, przy których wykorzystuje się różne dziedziny sztuki: malarstwo, rysunek, literaturę, muzykę, taniec, dramę. Wykorzystuje wszelkie wytwory sztuki do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki. Zmierza do poprawy jakości życia.¹ Arteterapia jest terminem znanym od lat czterdziestych XX wieku. Jego autorem jest Adrian Hill, angielski artysta pracujący z pacjentami w sanatoriach.

Głównym celem arteterapii jest to, by po jej zakończeniu osoba, która została jej poddana, optymistycznie podchodziła do problemów, radziła sobie z własnymi emocjami, stała się odporna na niepowodzenia i nabrała wiary w siebie, a także pokonała własną nieśmiałość. Cele szczegółowe mają zadbać o wszechstronne pobudzenie rozwoju dziecka, rozwijanie jego zainteresowań i uzdolnień. Arteterapia ma za zadanie stwarzać możliwości do własnych wypowiedzi przy pomocy różnorodnych środków artystycznych. Dbą o rozwijanie sprawności manualnej, rozładowuje negatywne napięcia, emocje i agresję, tym samym podnosi poziom samoakceptacji. Kolejnym celem jest zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadanie. Uaktywnienie i otwarcie się ucznia mającego problemy w kontaktach z innymi.² Arteterapia pozwala w bezpiecznej formie wyrazić siebie oraz zaobserwować swoje potrzeby i ograniczenia. Specyfika pracy arteterapeutycznej polega na tym, że jest ona nastawiona na proces twórczy a nie na produkt estetyczny, więc na pewno nie ma nic wspólnego z plastyką. Terapia sztuką niewątpliwie działa na rozwój manualny, sensoryczny, kinestetyczny, wyobraźniowy i emocjonalny. Arteterapia oparta jest na wszelkich działaniach twórczych, rozwijaniu wrażliwości, rozbudzaniu zainteresowań oraz usprawnianiu zaburzonej motoryki. Wyróżnia się kilka podstawowych technik arteterapii:

¹ W. Karolak, *Arteterapia dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019, s. 13.

² M.J. Kuciapiński, *Wpływ arteterapii na rozwój osobowy dzieci w wieku przedszkolnym*, „Pedagogika Rodziny” 2013, nr 3, s. 20-21.

WARTO WIEDZIEĆ

1. Muzykoterapia – pozwala ona na kompleksowe i wielofunkcyjne wykorzystanie w procesie terapeutycznym muzyki, z uwzględnieniem różnych instrumentów muzycznych. Jest to najstarsza i najbardziej abstrakcyjna technika.
2. Plastykoterapia – wykorzystuje różne rodzaje sztuk plastycznych: rysunek, malarstwo, grafikę, rzeźbę, lepienie z gliny, tkactwo, wycinanki, kolaż. Dużą zaletą tej techniki jest to, że stwarza warunki do uwolnienia się od poczucia ograniczenia, dostarcza przestrzeń do ekspresji swoich stanów emocjonalnych i wyrażania siebie.
3. Biblioterapia – oczekiwanym efektem tej techniki jest rozbudzanie wyobraźni, łatwiejsze rozwiązywanie własnych problemów, pozyskanie pozytywnych wzorców osobowościowych, przywrócenie równowagi emocjonalnej, zdobywanie wiedzy, przepracowanie własnych postaw i zachowań poprzez identyfikację z bohaterami literackimi.
4. Choreoterapia – czerpie z różnych kultur czasów najdawniejszych a jej punktem odniesienia jest taniec, improwizacja ruchowa przy muzyce oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Jest to świetna forma dla tych którzy lubią wyrażać siebie poprzez taniec.
5. Teatrotterapia – technika całościowego i wszechstronnego rozwoju osobowości i doskonalenia komunikacji interpersonalnej. Ta technika skupia się na odgrywaniu ról i wyrażaniu ekspresji. Sprzyja nauce pracy w grupie i pokonywaniu własnych barier.³

Poszerzają się obszary zastosowań arteterapii, wśród których można wyróżnić trzy główne: zdrowie psychiczne, rodzinę i szkołę. W każdym z tych obszarów arteterapia może pełnić różne funkcje: rekreacyjną, edukacyjną i korekcyjną.

Funkcja rekreacyjna polega na tworzeniu warunków, w których człowiek może się odprężyć, oderwać od codziennych problemów. W funkcji edukacyjnej najważniejsze jest rozwijanie wiedzy, wiadomości, mądrości. Dzięki funkcji korekcyjnej dokonuje się zaś przekształcanie mniej wartościowych mechanizmów i struktur w bardziej wartościowe.⁴

Wszechstronne narzędzia arteterapii z powodzeniem mogą znaleźć stałe zastosowanie nie tylko w pracy typowo terapeutycznej, ale przede wszystkim w codziennym nauczaniu. Terapia przez sztukę znajduje szczególne zastosowanie zwłaszcza na etapach edukacji przedszkolnej

³ B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, *Arteterapia*, Difin SA, Warszawa 2014, s. 33-38.

⁴ J. Gładyszewska-Cylulko, *Arteterapia w pracy pedagoga*, Impuls, Kraków 2011, s. 16.

WARTO WIEDZIEĆ

i wczesnoszkolnej, kiedy kształtowane są cechy przygotowujące dzieci do funkcjonowania w systemie szkolnym i w grupie rówieśniczej.⁵ W nauczaniu zintegrowanym dominuje muzyka, plastyka, literatura, teatralne zabawy. Wpisana w program nauczania praca ze sztuką może nie tylko uatrakcyjnić zajęcia, ale ma potencjał przekształcania się w realną pracę edukacyjno-terapeutyczną. Metody arteterapeutyczne odgrywają istotną rolę w procesach socjalizacyjnych i integracyjnych. Ułatwiają adaptację dzieci do nowych warunków szkolnej nauki i pomagają oswoić lęki i obawy przed nowymi wyzwaniami edukacyjnymi. Niezastąpione są także przy wczesnym diagnozowaniu potencjalnych problemów wychowawczych. Jest to wyjątkowo ważne po chaosie spowodowanym pandemią, kiedy polska szkoła próbuje wrócić na normalne tory. Nadmiar obowiązków szkolnych i pozaszkolnych sprawia, że dzieci nie mają jak odreagować skumulowanych w nich emocji, nie mają jak przepracować uczuć i przeżyć, które są dla nich nowe. Rozgrywający się obecnie dramat za naszą wschodnią granicą i związany z nim napływ ukraińskich dzieci do naszych szkół, zmienił sposób funkcjonowania uczniowskiej rzeczywistości. Pojawianie się nowych uczniów obarczonych bagażem traumatycznych doświadczeń, których zwykle nie są w stanie unieść emocjonalnie, wymusza na nauczycielach stosowanie niekonwencjonalnych metod postępowania. W tym kontekście arteterapia zapewnia pedagogom znakomity warsztat wspomagający procesy integracyjne. Twórcza ekspresja, którą zapewniają różne dziedziny arteterapii jest najbardziej naturalnym i kreatywnym sposobem na wyrażanie siebie i swoich emocji.

W nauczaniu wczesnoszkolnym wyjątkowo ważny obszar powinna zająć biblioterapia, która służy nie tylko emocjonalnemu rozwojowi dziecka ale jest także wstępem do propagowania czytelnictwa. Stanowi podstawę właściwego kształtowania mowy, budowania samodzielnych wypowiedzi i poszerzania zasobu słownictwa.

Arteterapia może również wspomagać uczniów w opanowaniu umiejętności pisania. Wczesne korzystanie z ekranów dotykowych i klawiatur przyczynia się do obniżenia sprawności motorycznej ręki i niesprawności w technice pisania. Stosowanie metod arteterapeutycznych może w znacznym stopniu ułatwić i uprzyjemnić ten proces.

Zajęcia z wykorzystaniem elementów arteterapeutycznych pomagają w pokonywaniu lęków, uwalnianiu się od zahamowań, wzmacniają wiarę we własne siły, pobudzają ekspresję

⁵ E. Woźniak-Czech (red.), *Arteterapia w nauczaniu początkowym – teoria i praktyka*, „Zeszyty Kieleckie” 2022/2023, nr 1, s. 6.

WARTO WIEDZIEĆ

fantastyczną. Pomagają w kształtowaniu wrażliwości, umiejętności wyrażania uczuć, stanów emocjonalnych, ekspresji i umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych. Ponadto integrują grupę i przygotowują do czynnego korzystania z dorobku kultury.⁶

Oczywiście, aby osiągnąć jak najlepsze efekty podczas zajęć, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach arteterapii:

1. Na zajęciach nie ma miejsca na rywalizację. Grupy ani jednostki nie dzielą się na wygranych i przegranych. Każdy pracuje we własnym tempie i zgodnie z samym sobą.
2. Ważna jest chwila obecna – skupienie się na doznaniach podczas zajęć jest kluczowe dla osiągnięcia jak największej liczby korzyści.
3. Uczestnictwo powinno być dobrowolne.

Niektórzy nauczyciele zastanawiają się, jak powinna wyglądać lekcja wychowawcza, by była nie tylko ciekawa dla uczniów, lecz także skupiła się na ich potrzebach lub problemach. Wykorzystanie arteterapii lub jej elementów może być świetnym pomysłem – wszystko jednak zależy od podejścia wychowawcy i celu, jaki chce osiągnąć podczas zajęć.

Arteterapia zarówno w Polsce jak i na świecie stale się rozwija, tworząc coraz to nowsze techniki pracy, proponując nowe narzędzia do aktywnych działań z kolejnymi grupami odbiorców. Jej skuteczność potwierdzają nie tylko publikacje oparte na badaniu zachodzących zmian takich, jak podwyższona samoocena, zwiększona aktywność twórcza czy ruchowa. Dowodem efektywności arteterapii są też, rejestrowane przy pomocy aparatury medycznej, korzystne zmiany zachodzące w mózgu uczestników tego typu działań.⁷

Bibliografia

KAROLAK W., *Arteterapia dla dzieci i młodzieży*, Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019

KUCIAPÍŃSKI M. J., *Wpływ arteterapii na rozwój osobowy dzieci w wieku przedszkolnym*, „Pedagogika Rodziny” 2013, nr 3, s. 17-35

⁶ W. Karolak, B. Kaczorowska (red.), *Arteterapia w medycynie i edukacji*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź 2008, s. 127.

⁷ A. Glińska-Lachowicz, *Arteterapia w działaniu*, Difin SA, Warszawa 2016, s. 183.

WARTO WIEDZIEĆ

ŁOZA B., CHMIELNICKA-PLASKOTA A., *Arteterapia*, Warszawa : Difin SA, 2014

GŁADYSZEWSKA-CYLULKO J., *Arteterapia w pracy pedagoga*, Kraków : Impuls, 2011

WOŹNIAK-CZECH E. (red.), *Arteterapia w nauczaniu początkowym – teoria i praktyka*, „Zeszyty Kieleckie” 2022/2023, nr 1, s. 5-10

KAROLAK W., KACZOROWSKA B. (red.), *Arteterapia w medycynie i edukacji*, Łódź : Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, 2008

GLIŃSKA-LACHOWICZ A., *Arteterapia w działaniu*, Warszawa : Difin SA, 2016

Objawy zaburzeń integracji sensorycznej

Współczesny świat wykazuje coraz większą wrażliwość na problematykę związaną z zaburzeniami integracji sensorycznej. Jednym z kluczowych powodów jest zwiększenie świadomości społecznej oraz coraz doskonalsze narzędzia diagnostyczne.

Twórca integracji sensorycznej, Jean Ayres, wskazuje, że jest to „proces dzięki któremu mózg otrzymuje informację ze wszystkich zmysłów, segreguje je, rozpoznaje, interpretuje. Integruje ze sobą i wcześniejszymi doświadczeniami, odpowiada adekwatną reakcją. Jest to więc taka organizacja wrażeń, by mogły być użyte w celowym działaniu”⁸. Należy podkreślić, że „aby następował prawidłowy rozwój tych wyższych funkcji [*poznawczych oraz uczenia się* – dod. K.J.], musi prawidłowo przebiegać proces integracji sensorycznej w pierwszych latach życia dziecka. Kiedy wszystkie systemy sensoryczne i procesy integracyjne przebiegają prawidłowo, i kiedy wrażenia są sprawnie organizowane na odpowiednich poziomach systemu nerwowego to rozwój ruchowy, emocjonalny i poznawczy dziecka przebiega bez zakłóceń”⁹. Podsumowując: integracja sensoryczna to proces, w którym mózg odbiera, analizuje i interpretuje informacje pochodzące ze zmysłów (wzrok, słuch, węch, dotyk, smak, a także równowaga) oraz integruje je w celu skoordynowanego i efektywnego działania. Zaburzenia SI mogą powodować trudności z przetwarzaniem i reagowaniem na bodźce sensoryczne, czego skutkiem będą zwiększone wyzwania w zakresie funkcjonowania w życiu codziennym. Integracja sensoryczna jest kluczowym procesem w rozwoju człowieka, ponieważ umożliwia mu prawidłową percepcję świata i adaptację do zmieniających się warunków otoczenia. Dzięki odpowiedniej integracji sensorycznej dziecko może rozwijać umiejętności motoryczne, poznawcze, emocjonalne oraz społeczne.

⁸E. Ekert, *Wybrane metody terapii dziecka z zaburzeniami rozwojowymi*, [w:] *Podstawy Integracji sensorycznej. Materiały szkoleniowe*, Garwolin 2015, s.3.

⁹ Tamże.

WARTO WIEDZIEĆ

Zaburzeniami SI wiążą się z następującymi kategoriami: zaburzenia modulacji sensorycznej, zaburzenia różnicowania sensorycznego oraz zaburzenia ruchu na bazie sensorycznej¹⁰. Przyczyny zaburzeń sensorycznych nie są do końca znane. Jak wskazuje Martyna Kuroś: „dysfunkcje integracji sensorycznej, a właściwie zaburzenia przetwarzania sensorycznego, to uszkodzenie oznaczające niewłaściwe funkcjonowanie mózgu. W szczególności wpływa ono na układy sensoryczne. Mózg nie jest bowiem w stanie przetwarzać bodźców sensorycznych tak, aby mogły one dostarczać człowiekowi rzetelnych informacji o świecie i nim samym”¹¹. Celem każdej diagnozy „jest opisanie badanego zjawiska, określenie przyczyn jego występowania, zaprojektowanie i przeprowadzenie działań profilaktycznych, naprawczych, korygujących, które by doprowadziły do pozytywnych zmian”¹².

Wielu rodziców zastanawia się, czy zaobserwowane zachowania dziecka są prawidłowe, czy też mogą świadczyć o zaburzeniach SI. Jak wskazuje C. Kranowitz konieczne jest odpowiedzenie sobie na trzy pytania:

- czy istniejący problem przeszkadza dziecku? – w kontekście codziennych aktywności, ale również samooceny,
- czy zaistniały problem przeszkadza innym? – w kontekście zachowania i respektowania granic innych osób,
- czy powinienem słuchać rad innych, doświadczonych nauczycieli i rodziców, w temacie poszukiwania pomocy?¹³.

Warto pamiętać, że objawy zaburzeń integracji sensorycznej mogą się różnić w zależności od indywidualnych cech osoby oraz stopnia nasilenia problemu. Lista objawów zaburzeń integracji sensorycznej jest zróżnicowana, do najczęstszych przesłanek zaburzeń SI należą m.in.:

- nadwrażliwość lub hipowrażliwość na bodźce sensoryczne, np. dotyk, dźwięk, światło,
- trudności z samoregulacją emocjonalną,

¹⁰ Por. Tamże.

¹¹ M. Kuroś, *Zaburzenia integracji sensorycznej i ich wpływ na funkcjonowanie dzieci* [w:] red. M. Walczak, *Zeszyty Studenckiego Ruchu Naukowego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach*, cz. 1/2020/t.29, s.80.

¹² B. Surma, *Diagnozowanie rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*, red. J. Karbowiczek, M. Kwaśniewska, B. Surma, Kraków 2013, s.329.

¹³ Por. C. S. Kranowitz, *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Kraków 2012; s. 27-30, 34-46.

WARTO WIEDZIEĆ

- trudności z koncentracją i uwagą,
- niewłaściwe reakcje na bodźce,
- trudności z koordynacją ruchową,
- problemy związane z równowagą,
- nadmierne drażliwość na zapachy,
- problemy z przetwarzaniem bodźców zmysłowych, np. trudności z rozróżnianiem zapachów czy smaków,
- trudności z adaptacją do zmian bodźców zewnętrznych,
- zachowania samoagresywne lub agresywne w reakcji na bodźce sensoryczne¹⁴.

Wielu autorów zwraca uwagę, aby rodzice byli szczególnie wyczuleni na objawy związane z czuciem ciała przez dziecko: równowagą, odbieraniem bodźców zmysłowych oraz samoregulacją. Uwagę powinny zwrócić skrajności: nadwrażliwość oraz obniżona wrażliwość na wymienione wyżej czynniki.

Natalia Kołat wskazuje, że „zgodnie z klasyfikacją zaburzeń przetwarzania sensorycznego przedstawiono nieprawidłowości w zachowaniu dzieci w poszczególnych trzech kategoriach: poziom pierwszy – pierwotne systemy sensoryczne, poziom drugi – umiejętności sensoryczno-motoryczne, poziom trzeci – umiejętności percepcyjno-motoryczne, poziom czwarty – gotowość szkolna”¹⁵. Autorka konkretyzuje je dalej: „wymienione zachowania dotyczą trzech typów dzieci: nadreaktywnego z reakcją *o, nie!*, podreaktywnego z reakcją *nuda* oraz poszukującego wrażeń sensorycznych (*więcej*)”¹⁶. Pierwszy poziom, to nic innego jak „trudności związane z dotykiem, pozycją ciała i ruchem świadczą o możliwym SPD. Dodatkowo mogą występować specyficzne reakcje wzrokowe, słuchowe, węchowe i smakowe”¹⁷. W kolejnym poziomie trudności dotyczą „rozróżniania bodźców lub w rozumieniu ich znaczenia. Osoba z dyskryminacją może mieć problemy z uczeniem się nowych czynności oraz *chronieniem siebie*”¹⁸. Natomiast „trzecią kategorię, a mianowicie zaburzenia motoryczne o podłożu sensorycznym, podzielono na zaburzenia posturalne oraz

¹⁴ Por. B. Cygan, *Uwarunkowania zaburzeń integracji sensorycznej u dziecka i ich objawy*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2018 /567(2), s.11-19.

¹⁵ N. Kołat, *Zaburzenia przetwarzania sensorycznego u dzieci – diagnostyka i postępowanie*, „Nowa Pediatria” 2014, nr 3, s.98.

¹⁶Tamże;

¹⁷Tamże;

¹⁸Tamże.

WARTO WIEDZIEĆ

dyspraksję. Do reakcji posturalnych zalicza się wzorce ruchu, równowagę i koordynację obustronną”¹⁹.

Grupą zwiększonego ryzyka zaburzeń integracji sensorycznej są dzieci, u których zdiagnozowano (bądź też diagnozuje się) niepełnosprawności i zaburzenia rozwojowe, m.in.: ze spektrum autyzmu, zaburzenia ADHD, zespół Tourette’a, zaburzenia zachowania, dzieci urodzone przedwcześnie oraz z chorobami neurologicznymi. Nie można pominąć także dzieci z opóźnieniem rozwojowym oraz z zaburzeniami emocjonalnymi. Oczywiście, nie oznacza to, że wszystkie osoby z wymienionych grup automatycznie cierpią na zaburzenia integracji sensorycznej, ale mogą być bardziej podatne na ich rozwój. Ważne jest, aby odpowiednio ocenić i zdiagnozować zaburzenia integracji sensorycznej u osób z grupy ryzyka i zapewnić im odpowiednią terapię²⁰. Nie można zapominać, że nieprawidłowości w rozwoju integracji sensorycznej mogą występować też u dzieci, którym ogranicza się naturalny mechanizm badania świata poprzez zmysły.

Zaburzenia integracji sensorycznej (SI) to coraz częściej diagnozowane trudności, które dotyczą sposobu, w jaki mózg przetwarza informacje zmysłowe. Zaburzenia te mogą manifestować się w różnorodny sposób, wpływając na codzienne funkcjonowanie dzieci i dorosłych. Kluczowa dla diagnozy jest wczesna identyfikacja objawów, takich jak nadwrażliwość na bodźce, trudności w koordynacji ruchowej, problemy z koncentracją czy skłonności do unikania pewnych aktywności.

Diagnoza zaburzeń SI opiera się na holistycznym podejściu, obejmującym wywiad z rodzicami, obserwacje zachowań dziecka oraz specjalistyczne testy przeprowadzane przez terapeutów zajęciowych. Pomimo iż zaburzenia SI są coraz lepiej rozumiane, wyzwania pozostają, w tym brak jednolitych standardów diagnostycznych oraz konieczność ciągłego doskonalenia metod terapeutycznych. Edukacja rodziców i nauczycieli jest również istotnym elementem, który wspiera proces diagnostyczny i terapeutyczny.

¹⁹Tamże;

²⁰ Por. C. S. Kranowitz, *Nie...*, op. cit., s. 27-30, 34-46.

Bibliografia

AYRES A. J. , *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk : Harmonia, 2015

CYGAN B., *Uwarunkowania zaburzeń integracji sensorycznej u dziecka i ich objawy*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2018, nr 2, s. 11-19

EKERT E., *Wybrane metody terapii dziecka z zaburzeniami rozwojowymi*, [w:] *Podstawy Integracji sensorycznej. Materiały szkoleniowe*, Garwolin : Synthesis, 2015

KOŁAT N., *Zaburzenia przetwarzania sensorycznego u dzieci – diagnostyka i postępowanie*, „Nowa Pediatria” 2014, nr 3, s. 97-102

KRANOWITZ C. S, *Nie – zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Kraków : Hartigrama, 2012

KUROŚ M., *Zaburzenia integracji sensorycznej i ich wpływ na funkcjonowanie dzieci* [w:] red. Walczak M., *Zeszyty Studenckiego Ruchu Naukowego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach*, cz. 1/2020/t.29, Kielce 2020

SURMA B., *Diagnozowanie rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*, red. Karbowniczek J., Kwaśniewska M., Surma B., Kraków : Akademia Ignatianum, 2013

Patrycja Bokiej

Biblioteka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Upodobania obrazowe dzieci, czyli O wpływie ilustracji książkowych

Ilustratorzy, którzy tworzą dla dzieci nie mają lekko. Artyści ci muszą poprzez praktykę i porównywanie swoich dzieł z oddziaływaniem na dzieci, które je oglądają, wyrobić w sobie ciekawość, która przełoży się na zainteresowanie ich twórczością. Aby dobrze się wpasować w psychikę i potrzeby młodego odbiorcy, ilustratorzy muszą cofnąć się pamięcią do swojego dzieciństwa, a także zaobserwować obecne potrzeby dzieci. Jest to konieczne, gdyż to dostarcza autentycznych wrażeń. Z racji, że ilustracje spełniają rolę wprowadzenia dziecka w świat sztuki oraz zapoznania z podstawowymi zagadnieniami plastycznymi, takimi jak: wrażliwość na kolory, kształty linii, faktury – automatycznie staje się to dla nich rodzaj elementarza i zmienia się w zależności od wieku²¹.

Przeprowadzono różne badania nad upodobaniami obrazowymi dzieci wraz z podziałem na poszczególne etapy rozwojowe dziecka. Przedstawię natomiast tylko wnioski, które z nich wyniknęły, w oparciu o literaturę.

Pavel Machotka – malarz, psycholog w swoim artykule dotyczącym właśnie badań nad rozwojem dziecka i procesem zmian, jakie zachodzą wraz z wiekiem przy obcowaniu z obrazem, wyróżnił trzy stadia. Stadia te wykazują, jakimi kryteriami estetycznymi kierują się dzieci w poszczególnych grupach wiekowych. **Pierwsze stadium** to dzieci w wieku przedszkolnym. Tutaj aż do 7 roku życia zainteresowanie obrazem sprowadza się do oceny kolorów i tematu ilustracji. Bardzo mocno uwaga jest skupiana na elementach dosłownych. W **drugim zaś stadium**, są dzieci w przedziale od 7 do 12 lat. Dzieci w takim wieku zaczynają już przejawiać zainteresowanie realizmem. Więcej potrafią powiedzieć o kolorystyce, mianowicie oceniają mocniej kontrasty oraz harmonię estetyczną. Spowodowane jest to większą świadomością oraz wzrostem umiejętności myślowych, jak i analitycznych. Ostatnie **trzecie stadium** rozpoczyna się od około 12 roku życia i zmienia się wraz z nabieraniem doświadczenia. Początkowo zanika już fascynacja realizmem oraz barwami, a także zaprzestaje się ogólnego oglądania i oceny obrazów. Pojawia się natomiast umiejętność rozumowania bez

²¹ M. Parnowska, *Dziecko jako krytyk współczesnej ilustracji*, „Odrodzenie” 1949, nr 3, s. 11-23.

WARTO WIEDZIEĆ

konieczności odwoływania się do konkretów²². Rozwój dziecka, jednakże nie przebiega tak schematycznie, gdyż oprócz samych spostrzeżeń oraz logicznego myślenia w poznawaniu świata ważną rolę odgrywa także wyobraźnia, intuicja oraz uczucia.

Mówiąc o upodobaniach dzieci do ilustracji należy wziąć pod uwagę także różnice wynikające z indywidualnej osobowości, jak i płci. Dziewczynki z natury są wrażliwsze niż chłopcy, dlatego wykazują wrażliwość na barwy. Chłopcy zaś na formy. Im młodsze dziewczynki tym bardziej preferują kolory nasycone i kontrasty. Formy zaś sprawiają większy problem. Elementy przestrzenne są trudniejsze do wskazania i ogarnięcia całości obrazu. Oprócz powyższych różnic, w badaniach Marii Grzegorzewskiej potwierdza się to, iż chłopcy zwracają uwagę bardziej na techniczną stronę ilustracji, a dziewczynki na emocje, jakie daje widziany obraz. Według Grzegorzewskiej obie płcie się uzupełniają, gdyż elementy te składają się na tzw. wzruszenie estetyczne²³.

Gunter Segers, belgijski ilustrator i autor książek dla dzieci przeprowadził badanie wśród dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Pokazał im rysunki tułowia konia, do którego dorysowany był np. łeb psa, a do tułowia psa głowa kota itd. Z badań wyniknęło, że dzieci do lat 7 nie dostrzegły, że rysunek składa się z różnych elementów i są ze sobą połączone, tylko na podstawie pierwszego spojrzenia zaczęły przedstawiać zwierzęta. Oznacza to, że w spostrzeganiu dla dziecka ważny jest wygląd całości, szczegóły istotne dla niego oraz te, które są wyraźniejsze od innych²⁴.

Dzieci mają także upodobania do mimiki. Ogólna charakterystyka postaci ludzkiej, ich wyraz twarzy, są bardzo istotne. Poprzez sposób jej przedstawienia można wzbudzać u czytelnika przeróżne uczucia wobec niej, np. sympatię, litość, podziw, cześć, itp. Takie ilustracje są bardzo dobrą edukacją uczuciową dla najmłodszych. Oprócz mimiki ważne są czynniki wizualne, takie jak, np. ubranie, które daje dziecku bardziej wnikliwą charakterystykę psychologiczną postaci²⁵.

Ilustracja wraz z tekstem książki tworzy spójność, tak samo, jak słowo z obrazem. Można

²² P. Machotka, *Le développement des critères esthétiques chez l'enfant*. „Enfance” 1963, s. 357.

²³ M. Grzegorzewska, *Essai sur le développement du sentiment esthétique*. Paris 1916.

²⁴ Claparède E, *Psychologia dziecka i pedagogika eksperymentalna*. Warszawa 1936, s. 583.

²⁵ I. Słońska, *Psychologiczne problemy ilustracji dla dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe, 1977, s. 30.

WARTO WIEDZIEĆ

śmiało rzec, że obraz wraz ze słowem wzajemnie się uzupełniają i zważywszy na umysł ludzki, te dwa czynniki są ze sobą związane, wręcz nierozzerwalne.

Słowa są nieodłącznym elementem naszego życia. Codzienna komunikacja opiera się na przekazie słownym. Wszelkie przedstawienia oraz same nasze myśli jawią się poprzez reprezentacje słowne. Jednakże treściom pisany towarzyszą obrazy, które wywołują emocje u odbiorcy, a także są ich dopełnieniem. Już od czasów prehistorycznych przekaz obrazkowy był obecny w życiu człowieka. W ciągu wieków formy przedstawienia wizualnego mocno się rozwinęły, jednocześnie zwiększając zakres swoich funkcji²⁶.

Według Susan Sontag (amerykańska pisarka), „obraz uzyskał rangę absolutnego autorytetu w społeczeństwie. Odzwierciedla nasz świat i wydaje się najmniej zakłamany, najbardziej szczerzy. Natomiast tekst pisany nie jest wystarczającym świadectwem. Dopiero wsparty obrazem powoduje, że gotowi jesteśmy „dać wiarę” treści. Medium obrazowe uwiarygodnia świat”²⁷.

Oznacza to, że wizualny przekaz treści powoli zaczyna przewyższać i stopniowo wypierać kulturę słowa. Taka sytuacja może przyczyniać się do zaniechania czytania. Przekaz obrazkowy często wymaga od odbiorcy mniejszego wysiłku intelektualnego, gdyż ilustracje w znaczny sposób upraszczają przekaz. Jednakże z racji wielu zalet, jakie daje kontakt człowieka (szczególnie dziecka) z ilustracjami, stają się one głównym nośnikiem treści. Obraz jest bardziej uniwersalny od formy pisemnej, ponieważ aby zrozumieć słowo pisane wymagane są np. zdolności lingwistyczne. Natomiast obraz jest zrozumiały dla każdego, bez względu na to, jakie języki zna. Oprócz tego tekst musimy czytać od początku do końca, aby wiedzieć, o co w nim chodzi. Dodatkowo nie jesteśmy często w stanie przeczytać na raz całej książki czy też publikacji. Zazwyczaj czytamy słowo po słowie, analizując zdania i mocno się przy tym skupiając. Ikonografię zaś odbieramy od razu – całościowo, a także patrząc nawet chwilowo, często jesteśmy w stanie wychwycić elementy kluczowe obrazu oraz istotę całego przekazu, nie będąc przy tym tak skoncentrowanym jak przy czytaniu. Istotną różnicą między obrazem a tekstem, są emocje. Forma wizualna musi zawierać coś bardzo wymownego, czym przykuje swoją uwagę. Odpowiednio dobrane elementy, współgrające ze sobą stają się emocjonalne.

²⁶ B. Bergström, *Komunikacja wizualna*, Warszawa: PWN, 2009, s. 124.

²⁷ S. Sontag, *O fotografii*, Warszawa, 1986, s. 157.

WARTO WIEDZIEĆ

Teksty także są nacechowane emocjami, np. poezja. Natomiast znacznie wolniej wywołują wrażenie na odbiorcy, gdyż to, co ilustracja przedstawia jest ujęte w jednej postaci i poprzez patrzenie szybciej wpływa na emocje odbiorcy²⁸.

Ilustracje bardzo wzbogacają książki i ich treść. Natomiast, aby ilustracja była uważana za dobrą, musi ona nie tylko być odpowiednio przystosowana do percepcji dziecka, ale przede wszystkim powinna być dopasowana do tekstu. Dlatego konkretyzując wiedzę ilustracje wraz z słowami książki są ściśle ze sobą powiązane, mimo iż często ilustracje traktowane są jako osobna jej część. Należy także zwrócić uwagę na to, że ilustratorzy nie stworzyliby dobrych ilustracji, gdyby nie współpracowali z tekstem. Wzucie się w intencje pisarza, zrozumienie oraz szacunek do dzieła literackiego to podstawa²⁹.

Dzieci szukają w ilustracjach odpowiedzi na to, czego nie mogą zrozumieć poprzez wyobraźnię. Często to ilustrator staje się dla nich głównym kreatorem książki (szczególnie dla dzieci najmłodszych). Wraz z wiekiem, z przyswojeniem większych możliwości wyobraźniowych oraz ze wzrostem doświadczeń, ilustracje nie są już koniecznością. Wystarczy wtedy sama treść, choć mimo wszystko książki ilustrowane są bardziej zachęcające i lubiane³⁰.

Bibliografia

- BERGSTRÖM B., *Komunikacja wizualna*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009
CLAPARÈDE E., *Psychologia dziecka i pedagogika eksperymentalna*, Warszawa 1936
GRZEGORZEWSKA M., *Essai sur le développement du sentiment esthétique*, Paris 1916
MACHOTKA P., *Le développement des critères esthétiques chez l'enfant*. „*Enfance*” 1963
PARNOWSKA M., *Dziecko jako krytyk współczesnej ilustracji*, „*Odrodzenie*” 1949
SŁOŃSKA I., *Psychologiczne problemy ilustracji dla dzieci*, Warszawa 1977
SONTAG S., *O fotografii*, Warszawa 1986

²⁸ M.H. Arbuthnot, *Children and Books*, Chicago 1957, s. 27.

²⁹ Tamże, s. 28-30.

³⁰ Tamże, s. 30.

Emilia Wojtaluk
Przedszkole nr 428 w Warszawie

Kreatywne metody wspierania dzieci w trudnych emocjach.

Od zabaw sensorycznych po mindfulness.



Grafika wygenerowana za pomocą narzędzia AI

Rozwój emocjonalny dzieci jest jednym z kluczowych obszarów pracy w przedszkolu. Już od najmłodszych lat dzieci doświadczają szerokiego wachlarza emocji – radości, smutku, złości czy strachu. Umiejętność ich rozpoznawania i regulacji jest fundamentem zdrowego funkcjonowania, zarówno w dzieciństwie, jak i dorosłym życiu. Niniejszy artykuł opisuje różne techniki i metody wspierania dzieci w nauce radzenia sobie z emocjami, co może znacząco wpłynąć na ich samopoczucie oraz relacje z otoczeniem.

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym jest wyjątkowo intensywny. Zdolność do odczuwania i wyrażania emocji pojawia się bardzo wcześnie, jednak ich rozumienie i regulacja wymagają wsparcia. Teoria inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana zwraca uwagę na to, jak istotne jest nauczanie dzieci umiejętności zarządzania emocjami. W wieku przedszkolnym dzieci dopiero uczą się rozpoznawać swoje emocje i wyrażać je w konstruktywny sposób. Stąd potrzeba wprowadzenia odpowiednich narzędzi i metod, które wspomogą ten proces.

Zabawy sensoryczne jako sposób na rozładowanie emocji

Dzieci uwielbiają zabawy angażujące zmysły – pozwalają one nie tylko na wyrażanie siebie, ale również na uspokojenie układu nerwowego. Zabawy angażujące zmysły, takie jak

WARTO WIEDZIEĆ

malowanie palcami czy praca z piaskiem kinetycznym i gliną, umożliwiają dzieciom skupienie uwagi na otaczających ich bodźcach, co pomaga im łagodzić stres i napięcia emocjonalne. W obecnych czasach dostęp do pomysłów zabaw sensorycznych jest ogromny, ale pozwolę sobie przytoczyć kilka propozycji:

- Ścieżka sensoryczna – najlepiej chodzić po niej bosymi stopami. W celu stymulacji zmysłów dzieci warto wykorzystać różnorodne materiały np. piasek, fasola, suchy ryż, koraliki, piłeczki etc.
- Sensoplastyka – jest to szeroki zakres działań, który wspaniale wpływa na wiele aspektów rozwoju dzieci m.in. rozwija wszystkie zmysły, usprawnia ruch i świadomość ciała dziecka. Do takich zabaw można wykorzystać wszelakie przybory plastyczne, jak również niestandardowe przedmioty typu glina, żelatyna, ciastolina, woda.
- Malowanie – tutaj mam na myśli oczywiście malowanie stopami i rękoma, zamiast pędzla. Warto do realizacji tego zadania wykorzystać muzykę.
- Masy sensoryczne – dostępność gotowych mas jest również ogromna, jednak zdecydowanie polecam samodzielne wykonanie takiej masy. Dość popularne są takie masy jak: masa solna, masa porcelanowa (piękna masa do tworzenia ozdób świątecznych), ciecz nienewtonowska, piankolina, piasek kinetyczny.
- Pudełko zagadek – rozpoznawanie przedmiotów za pomocą dotyku, można wykorzystać to zadanie do wielu tematów i zastosować dokładnie to, co w danym momencie jest nam potrzebne. Dzieciaki uwielbiają takie zadania, są zaciekawione niespodzianką w środku, sprawia im to wiele radości.
- Zgadywanki zapachowe – stymulowanie zmysłu powonienia jest równie istotne. Dlatego warto wykorzystać też ten pomysł, okres świąteczny jest magią zapachów – to właśnie wtedy można wykorzystać słoiczki zapachowe.

Techniki mindfulness w pracy z dziećmi w przedszkolu

Mindfulness, czyli praktyka uważności, pozwala dzieciom skupić się na tu i teraz. Praktyka ta wspiera świadome przeżywanie emocji, co pomaga zrozumieć ich charakter oraz wpływ na samopoczucie. Można wprowadzać proste ćwiczenia mindfulness, takie jak „medytacja misia” – dzieci kładą misia na brzuchu i obserwują jego unoszenie przy każdym wdechu i opadanie przy wydechu. Medytacja misia pozwala dzieciom uspokoić oddech i skoncentrować się na

WARTO WIEDZIEĆ

własnym ciele. Takie techniki pomagają dzieciom wyciszyć umysł, rozładować napięcie i znaleźć wewnętrzny spokój. Propozycje technik mindfulness dla dzieci:

- Oddychanie z misiem

Dziecko kładzie misia na brzuchu, a następnie obserwuje, jak miś unosi się i opada wraz z oddechem. Ta prosta technika uczy skupienia na oddechu, pomaga w uświadomieniu ciała i wycisza dzieci. Wykonywanie jej przed drzemką lub po energicznych zabawach sprzyja uspokojeniu.

- Słuchanie dźwięków wokół

Dzieci siadają w kole i zamykają oczy. Nauczyciel pyta, jakie dźwięki słyszą: czy to jest szum wiatru, śpiew ptaków, szelest liści czy głosy innych dzieci.

- Uważne jedzenie

Dzieci otrzymują po jednym kawałku np. czekolady, owocu lub innej przekąski. Zanim ją zjedzą, wachają ją, przyglądają się, próbują dotknąć i dopiero wtedy powoli jedzą, zwracając uwagę na smak i konsystencję.

- Medytacja w pozycji drzewa

Dzieci stają na jednej nodze, wyciągają ręce w górę jak gałęzie drzewa, a drugą nogę przyciągają do łydki lub kolana stojącej nogi. Utrzymując równowagę, wyobrażają sobie, że są drzewem na wietrze.

- Bąbelkowe oddechy

Dzieci otrzymują buteleczki z bąbelkami. Ich zadaniem jest dmuchać tak, aby bąbelki unosiły się powoli i lekko.

4. Używanie książek i bajek terapeutycznych do rozwoju inteligencji emocjonalnej

Bajki terapeutyczne to doskonałe narzędzie pomagające dzieciom w zrozumieniu emocji oraz trudnych sytuacji, z którymi się borykają. Historie o bohaterach, którzy przeżywają podobne uczucia, uczą dzieci nazywania i rozpoznawania emocji. Opowiadanie historii pomaga dzieciom zrozumieć, że nie są odosobnione w swoich uczuciach i że istnieje wiele sposobów radzenia sobie z wyzwaniami. Po każdej bajce warto omówić treść z dziećmi, pytając o emocje bohaterów i sposoby radzenia sobie, które można wykorzystać na co dzień. Propozycje książek terapeutycznych do wspierania rozwoju emocjonalnego:

WARTO WIEDZIEĆ

- „Kraina Uważności” – Agnieszka Pawłowska

W prosty sposób wprowadza w temat medytacji i technik mindfulness. Historie w niej zawarte pomagają dzieciom zrozumieć, czym jest spokój wewnętrzny i jak można go odnaleźć.

- „Uważność i spokój żabki” – Eline Snel

Bestsellerowa książka o mindfulness dla dzieci, która zawiera proste ćwiczenia do wykonywania z dziećmi.

- „Moje emocje. Jak nauczyć dziecko rozumienia swoich emocji” – Isabelle Filliozat

Ta książka to praktyczny przewodnik po emocjach, który tłumaczy dzieciom, czym są uczucia i jak sobie z nimi radzić.

- „Uczuciometr inspektora Krokodyla” – Susanna Isern

To kreatywna książka, w której dzieci odkrywają różne emocje z pomocą inspektora Krokodyla i jego przyjaciół. Dzięki specjalnemu „uczuciometrowi” dzieci uczą się rozpoznawać emocje i szukać sposobów radzenia sobie z nimi.

- „Gdzie mieszka szczęście?” – Tina Oziwicz

Książka, która w piękny sposób przedstawia abstrakcyjne uczucia, takie jak szczęście, miłość czy smutek, na prostych przykładach, które zrozumie każde dziecko.

- „Uważność dla dzieci” – opracowanie zbiorowe

50 zabaw na poprawę koncentracji, wyciszenie i pracę z emocjami.

Tworzenie strefy wyciszenia w przedszkolu i w domu

Wprowadzenie „kącika emocji” w przedszkolu, czyli specjalnego miejsca do wyciszenia, pozwala dzieciom na chwilę spokoju i refleksji. W takim miejscu można umieścić poduszki, sensoryczne zabawki oraz książki o emocjach. To przestrzeń, w której dzieci mogą się schować, gdy czują się przytłoczone emocjami. Kącik wyciszenia to przestrzeń, w której dziecko może poczuć się bezpiecznie i zaznać spokoju, co sprzyja jego naturalnemu procesowi samoregulacji.

Ekspresja emocji poprzez twórczość – tworzenie i sztuka

Tworzenie i sztuka dają dzieciom możliwość ekspresji emocji w sposób nieskrępowany. Malowanie, rysowanie, rzeźbienie czy budowanie mogą służyć jako kanał wyrażania emocji, których dzieci jeszcze nie potrafią wyrazić słowami. Dzięki twórczości dzieci uczą się przenosić swoje emocje na coś namacalnego, co pozwala im lepiej zrozumieć własne uczucia.

WARTO WIEDZIEĆ

Na przykład malowanie w dużych formatach lub używanie intensywnych barw pozwala na wyrażenie złości, natomiast delikatne kolorowanie może wspierać poczucie spokoju i koncentracji.

Terapia ruchem – wyładowanie nadmiaru energii i redukcja napięcia

Ruch i aktywność fizyczna są naturalnym sposobem wyrażania emocji i rozładowania napięcia u dzieci. Terapia ruchem, zwana także psychomotoryką, obejmuje różnorodne ćwiczenia, które pomagają dzieciom wyładować nadmiar energii, zwłaszcza gdy odczuwają intensywne emocje, takie jak złość czy ekscytacja. Ruch pozwala dzieciom rozładować nagromadzone emocje, co sprzyja wyciszeniu i równowadze emocjonalnej. Skakanie, tańczenie, bieganie, a także ćwiczenia rytmiczne przy muzyce wspierają regulację emocji i pomagają dzieciom poczuć się swobodniej.

Podsumowanie

Kształtowanie inteligencji emocjonalnej od najmłodszych lat to inwestycja w przyszłość dzieci. Poprzez zabawy sensoryczne, mindfulness, bajkoterapię, twórczość i ruch, nauczyciele oraz rodzice mogą pomóc dzieciom nie tylko w rozładowaniu napięć emocjonalnych, ale także w lepszym zrozumieniu siebie i swojego świata. Te proste, lecz skuteczne techniki mogą stać się codziennym wsparciem dla dziecka w przedszkolu, rozwijającym jego zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w życiu.

Rola nauczyciela jest kluczowa w procesie rozwoju emocjonalnego dzieci. Nauczyciel może stać się modelem do naśladowania, pokazując dzieciom, jak sam radzi sobie z emocjami, i ucząc je wyrażania uczuć w sposób otwarty i bezpieczny. Przedszkolni nauczyciele, okazując empatię i zrozumienie, wspierają dzieci w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji oraz uczą ich technik uspokajania się. Dzięki tej świadomej interakcji dzieci uczą się, że każda emocja jest naturalna, a wyrażanie uczuć to coś, co pomaga nawiązywać dobre relacje z innymi.

Bibliografia

- AYRES A. J., *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk : Harmonia, 2015
BOWLBY J., *Przywiązanie*, Warszawa : PWN, 2024
MOLICKA M., *Bajkoterapia*, Poznań : Media Rodzina, 2002

Cyfrowe dzieciństwo – szansa czy zagrożenie???

„Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana”

Heraklit z Efezu

Lubię cytaty, ale o tym już było ☺. Tym razem pisząc artykuł posiłkowałam się myślą Heraklita z Efezu: „*Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana*”. Niby dla każdego wiedza oczywista, ale czy na pewno? Pozostając w nurcie filozofii życiowej, trochę żartobliwie mawiamy często, że „ *pewne w życiu są tylko dwie rzeczy, a mianowicie: śmierć i podatki*”. I jeszcze jeden utarty slogan: „*Nic nie jest dane raz na zawsze*”, a to właśnie z tej prostej przyczyny, że zmiana jest w życiu jedynym pewnikiem. Wróćmy jednak do meritum, a zatem tytułowego cyfrowego dzieciństwa. Ponieważ ja jestem z ostatniego pokolenia, które pamięta czasy bez Internetu, chcąc nie chcąc patrzę na to cyfrowe dzieciństwo współczesnych młodych ludzi z pozycji obserwatora. Bynajmniej nie biernego ☺, jestem też mamą i staram się by moje dziecko właściwie dbało o swoją higienę cyfrową, choć jak to w życiu bywa nie zawsze mi się to udaje.

Pamiętajmy, że współczesny świat jest technologią przesycony. Jest ona obecna w każdej dziedzinie życia, a nasze dzieci mają z nią styczność już od najmłodszych lat. Dziś technologia ingeruje w życie właściwie każdego pokolenia, modyfikując wszelkie szeroko rozumiane sfery ludzkiego życia. W. Furmanek wskazuje tu następujące dziedziny funkcjonowania, tj. pracę zawodową, infosferę, technosferę i socjosferę³¹. Cyfrowa rzeczywistość jest współcześnie udziałem nas wszystkich. Naszym dzieciom przyszło w takiej rzeczywistości dorastać, trzeba zatem zrobić co w naszej mocy by do maksimum wykorzystać szanse, niwelując przy tym jak największą liczbę zagrożeń. Wracając do tytułowych rozważań, należy w mojej ocenie, w pierwszej kolejności, zastanowić się, jakie kluczowe elementy się na to cyfrowe dzieciństwo składają. Z całą pewnością należy wziąć pod uwagę szkołę / edukację i tzw. czas wolny, jaki

³¹ Cytuję za: R. Tomaszewska-Lipiec, *Technologia informacyjno-komunikacyjna wyzwaniem nie tylko dla młodego pokolenia*, [w:] J. Bednarek (red. nauk.), *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Warszawa 2014, s. 59-60.

WARTO WIEDZIEĆ

poza edukacją i czasem na sen, pozostaje dzieciom do wykorzystania w czasie dobowego rytmu. Czy rozwój technologii, a co za tym idzie fakt, że „wkrada się” ona do każdej właściwie dziedziny naszego życia powinien napawać radością czy raczej strachem? Myślę, że UMIAR będzie tutaj słowem klucz, bo chyba nikt nie będzie kłócił się z faktem, że technologia, oczywiście właściwie użytkowana, znacznie życie ułatwia. Autorzy opracowania „Cyberzaburzenia. Cyberuzależnienia” M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski zwracają uwagę, że „*technologie cyfrowe mogą sprzyjać kształtowaniu kreatywności dziecka. Aby jednak ten rozwój był w pełni progresywny, konieczna jest systematyczna edukacja dziecka, także w takich obszarach, jak etyka w sieci*”³². Cytowani autorzy do bezdyskusyjnych plusów czy też zalet większości popularnych technologii cyfrowych zaliczają ich „prorozwojowość”, przede wszystkim z uwagi na wyrównywanie szans edukacyjnych i możliwość pełniejszego zrozumienia otaczającej dzieci rzeczywistości. Zaznaczają przy tym, że modyfikacji ulega sposób korzystania z Internetu wśród młodych ludzi, którzy do łączenia się z siecią używają przede wszystkim urządzeń mobilnych jak np. telefony komórkowe, smartfony a nie jak miało to miejsce jeszcze 10 lat temu urządzeń stacjonarnych³³. Z całą pewnością „*świat wirtualny*, na co zwraca uwagę J. Bednarek, *z jednej strony otwiera przed użytkownikiem olbrzymie możliwości – daje mu dostęp do zasobów na całym świecie, sprowadza odległość do roli nieistotnego czynnika, daje mu wolność, jakiej nie zaznaje w życiu codziennym. Z drugiej natomiast nakłada ogromne ograniczenia*”³⁴. Pozostaje mi zaszykalizować jeszcze jeden bardzo aktualny w ostatnim czasie aspekt sztucznej inteligencji (AI). A. Kamenetz zwraca uwagę, że oprogramowanie tworzone w tej technologii być może sprawi, że zaczną zacierać się granice na gruncie interakcja z programem komputerowym – interakcja z człowiekiem. A może stworzona zostanie zupełnie nowa kategoria dla tego, co pomiędzy³⁵. Czym właściwie jest cała ta sztuczna inteligencja i o co tyle z nią hałasu? W olbrzymim skrócie chodzi o stosowanie technologii komputerowych do realizacji tak skomplikowanych zadań, które wcześniej mogły być wykonywane wyłącznie przez człowieka. Przykładem może tu być rozpoznawanie mowy. Cytowana autorka pisze, że Amazon sprzedaje urządzenie o nazwie Echo (a muszę zaznaczyć,

³² M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, *Cyberzaburzenia : cyberuzależnienia*, Warszawa ; Milanówek 2020, s. 129.

³³ Ibidem, s. 131-132.

³⁴ J. Bednarek, *Spoleczne kompetencje medialno-informacyjne w kontekście bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, [w:] J. Bednarek (red. nauk.), *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Warszawa 2014, s.23.

³⁵ Podaję za: A. Kamenetz, *Z nosem w ekranie. Szklana pułapka czy szansa na rozwój twojego dziecka?*, Warszawa 2019, s. 271.

WARTO WIEDZIEĆ

że książka wydana była pięć lat temu), które umożliwia porozumiewanie się z wirtualną asystentką, Alexą, i proszenie jej o wykonanie pewnych poleceń np. włączenie muzyki, podanie prognozy pogody, ustawienie wartości temperatury na klimatyzatorze itd.³⁶. W tym kontekście ów hałas wydaje się zatem całkiem uzasadniony, ponieważ coś co jeszcze niedawno pozostawało jedynie w sferze ludzkich marzeń powoli staje się naszą codziennością...

Dobrze jest mieć świadomość, że jak to w życiu bywa, każdy medal ma dwie strony, każdy kij dwa końce itd. Niezwykle obrazowo pokazuje to zaczerpnięty z wprowadzenia do przytaczanej już wyżej książki „Cyberzaburzenia. Cyberuzależnienia”³⁷ cytat: „Jeśli nie nauczymy dzieci mądrego korzystania z technologii cyfrowych, będzie to miało dramatyczne skutki dla ich funkcjonowania społecznego, edukacyjnego i zawodowego. Mogą stać się ofiarami masowej cybermanipulacji człowiekiem, grupami społecznymi i wielkimi zbiorowościami ludzi”. Sprawdźmy zatem jakie są inne minusy funkcjonowania w cyfrowym świecie i czego należy się bać. Przesadna długość czasu spędzanego w świecie wirtualnym może w skrajnych przypadkach skutkować cyfrowymi uzależnieniami, ale też nieść ryzyko chorób i schorzeń somatycznych. To właśnie zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego stanowią pierwszą grupę wskazywanych przez J. Bednarka niebezpieczeństw związanych z komputerami, Internetem i telefonią komórkową, odnoszących się do wszystkich grup wiekowych użytkowników tj. dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Pozostałe zagrożenia to: grupa druga – zagrożenia moralne, grupa trzecia – społeczno-wychowawcze, w grupie czwartej wskazuje on: hazard w sieci, Second Life, sekty w świecie wirtualnym, handel żywym towarem oraz organami, zaburzenia kontaktów interpersonalnych, automaty i roboty humanoidalne itp. Grupę piątą stanowią zagrożenia z inspiracji sieci – substancjami chemicznymi m.in. bigoreksja, sterydy, anaboliki, narkotyki w sieci, napoje energetyzujące, dopalacze, pigułki gwałtu. Grupa szósta – zagrożenia poznawczo-intelektualne związane z działalnością poznawczą i nauką szkolną. Ostatnia, siódma grupa to infoholizm i gry komputerowe. Tutaj mieszczą się uzależnienia, zaburzenia sfery poznawczej i wolicjonalno-refleksyjnej związanej z przesadnym korzystaniem z gier komputerowych, konsolowych i sieciowych. Poza tym, na co zwraca uwagę cytowany autor jest jeszcze i należy o tym pamiętać cały blok cyberprzestępczości. Uszczegółowiając, grupa pierwsza tj. zagrożenia

³⁶ Ibidem, s. 265.

³⁷ M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, *op. cit.*, s. 7.

WARTO WIEDZIEĆ

psychiczne dotyczy: syndromu uzależnienia od Internetu, komputerofobii, depresji, agresji, społecznej alienacji, zaburzonej interakcji i relacji społecznych, lęku społecznego, nieśmiałości, niskiej samooceny, poczucia zagrożenia, zmniejszenia autonomii. W zagrożeniach zdrowia fizycznego mieszczą się z kolei dolegliwości: wzroku, słuchu, układu kostno-mięśniowego, cieśni nadgarstków, kciuka, tanoreksja, anoreksja, bulimia, autodestrukcja, samookaleczanie, samobójstwa w cyberprzestrzeni. Z kolei w drugiej grupie, zagrożeń moralnych J. Bednarek wskazuje: cyberpornografię, prostytutkę w sieci, cyberpedofilię, cyberseks, sexting, sponsoring itp. W grupie trzeciej mieści się natomiast przede wszystkim cyberbulling – przemoc i agresja w sieci³⁸. Z kolei M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, w swoim opracowaniu wskazują na takie zagrożenia jak choćby wiara młodych ludzi w prawdziwość informacji zamieszczanych w sieci. Jest to problematyczne w przypadku, gdy nie są one poparte argumentami naukowymi, czy dowodami. Trzeba przecież pamiętać, jak słusznie zauważają autorzy, że poza faktami empirycznymi, w sieci funkcjonują również nieprawdy, postprawdy, fake newsy oraz niedopowiedzenia. Zagrożeniem jest ich zdaniem również minimalizacja kontaktów twarzą w twarz. Jest to następstwo łatwości nawiązywania relacji on-line bez konieczności przemieszczania się. Inne zagrożenia to: atomizacja będąca efektem zamykania się człowieka w relacji „*ja-technologie cyfrowe*” oraz powstawanie tzw. wspólnot sieciowych, charakteryzujących się niewielką trwałością i powierzchownością relacji. Same w sobie nie są one niczym złym, dobrze byłoby gdyby stanowiły one jedynie wycinek relacji nawiązywanych przez młodych ludzi i nie były dominujące. Nie można tu zapomnieć o jeszcze jednej ważnej kwestii – bezustanne pożądanie korzystania z technologii cyfrowych w wielu polskich domach, czyli w języku potocznym określa się mianem uzależnienia. Ma to miejsce zwłaszcza wtedy, kiedy rodzice wołają pociechę na posiłek – obiad czy kolację i w odpowiedzi słyszą: „ZARAZ”. Zdaniem cytowanych autorów owa „ZARAZ-a” jest coraz powszechniejsza i odnosi się do wszystkich pokoleń. Wciągnięcie w sieć urasta więc do rangi nie tylko problemu natury społecznej, ale też wyzwania edukacyjnego. W ich ocenie stosowanie technologii cyfrowych w szkole zwłaszcza smartfonów, poza ustalonym rytmem zajęć jest szkodliwe edukacyjnie z dwóch podstawowych powodów. Po pierwsze jako wynik silnego przeciążenia mózgu „*blotem informacyjnym*”. Po drugie zaś w efekcie ekscytowania się pozbawionymi jakiegokolwiek wartości informacjami. Nie można też zapomnieć o bezpieczeństwie naszego wizerunku oraz danych. Ich utrata czy też niewłaściwe

³⁸ Podaję za: J. Bednarek, *op. cit.*, s. 25-26.

WARTO WIEDZIEĆ

wykorzystanie może stanowić przyczynę wielu negatywnych zdarzeń, poczynając od kłopotów środowiskowych, poprzez zawstydzenie rodziców, ludzkie dramaty, porażki natury edukacyjnej czy ekonomicznej. No i na koniec warto raz jeszcze przypomnieć o negatywnym wpływie na nasz organizm w przypadku długotrwałego stosowania technologii w godzinach wieczorno-nocnych³⁹. Pamiętajmy, że przecież zdrowie jest wartością fundamentalną.

Na ambiwalentny charakter technologii informacyjno-komunikacyjnych zwraca uwagę również R. Tomaszewska-Lipiec. Przytacza ona, za Z. Antczakiem i T. Listwanem, niezwykle szerokie spektrum możliwości oferowanych nam przez współczesną technologię informacyjno-komunikacyjną. Znajdują się w nim m.in.: edukacja bez wychodzenia z domu, zdalna praca, prowadzenie biznesu, modyfikacja modelu konsumpcji (e-zakupy, e-bankowość, e-turystyka, itp.), nowe formy wypoczynku (gry sieciowe, komputerowe), zmiany środków masowego przekazu, modyfikacja systemu praw autorskich (np. nieodpłatne biblioteki, fono- i filmoteki w sieci), ewolucja na linii władza-obywatele (wirtualne miasta, witryny urzędów oraz ministerstw, rozliczanie podatków, marketing polityczny, itd). Cytowana autorka podkreśla, że poza wymiernymi korzyściami związanymi z ich codziennym wykorzystywaniem, pamiętać należy, że owe technologie wywierają także negatywny wpływ na odbiorcę. Silnie oddziałują na zdrowie, sferę emocjonalno-społeczną, ujednolicenie wzorów zachowań, propagowanie negatywnych postaw życiowych, jak choćby konsumpcyjny i łatwy styl życia. Najbardziej podatne na wpływ nowoczesnych rozwiązań są osoby młode⁴⁰.

Dzieciństwo mojego pokolenia było analogowe. Dzięki temu, cytując treść niejednego mema nt. pokolenia wychowanego w latach 80, czy 90-tych, „*wszelkich głupot popełnionych w czasach młodości nie ma w internecie*”[©], jest za to cała masa fantastycznych wspomnień. Dzisiejsza młodzież nie ma takiego komfortu. Nie oceniam, nie upieram się absolutnie, że wtedy było lepiej, było po prostu inaczej. Świat idzie do przodu, zmieniają się i czasy, i ludzie. Chcę jedynie podkreślić, że współczesna „globalna wioska” prowadzi do utraty anonimowości, która każdemu jest niekiedy potrzebna. Dziś wszechobecność mediów powoduje, że wszelkie informacje niosą się z prędkością błyskawicy. Oczywiście celowo trochę wyolbrzymiam to, co się w tej chwili dzieje, nie mniej jednak Internet w komórkach oraz fakt, że technologicznie jedno urządzenie zastępuje nam kilka innych, jak choćby komputer, kalkulator, aparat

³⁹ Podaję za: M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, *op. cit.*, s. 11-14.

⁴⁰ R. Tomaszewska-Lipiec, *op. cit.*, s. 57-58.

WARTO WIEDZIEĆ

fotograficzny, kamera czy dyktafon, ma dwie strony medalu. Z jednej jest to bezsprzecznie bardzo wygodne. Z drugiej każde potknięcie, wybryk czy mówiąc kolokwialnie inna głupota może przez nieprzychylnie nam osoby zostać zarejestrowana i wrzucona do sieci. A potem może jak w efekcie kuli śnieżnej uruchomić się cała lawina. Hejt na masową skalę będący skutkiem krążącego w sieci nagrania nie jest dziś przecież rzadkim zjawiskiem. Jak słusznie zauważa N. Kardaras w dzisiejszym przesyconym technologią świecie *„wredne dziewczyny – i chłopcy – nie ograniczają się już do rozsiewania starych dobrych plotek i werbalnego obrażania, żeby utrzymać porządek społeczny; teraz mają do dyspozycji takie narzędzia, jak Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, Kik i każdą inną stronę mediów społecznościowych, które poszerzają ich arsenal”*⁴¹. Podam pewien drastyczny przykład zaczerpnięty z cytowanej już wyżej książki *„Cyberzaburzenia. Cyberuzależnienia”*: *„Na początku 2019 roku 14 latek wszedł do szkolnej toalety i z ukrycia sfilmował koleżankę. Trzy godziny później filmik znalazł się na jednym z portali, co spowodowało próbę samobójczą dziewczynki. Rodzice chłopca nie przyjmują do wiadomości oczywistego faktu, że działanie ich syna było główną przyczyną tragedii”*⁴². Przyznacie sami, że jest to przerażające...

Dlatego w mojej ocenie kluczowa jest równowaga, balans. Zadbajmy by nasze dzieci nie spędzały całego swojego czasu z nosem w ekranie, by wyszły na świeże powietrze nawet jeśli jest zimno czy pada. Nam to przecież w żaden sposób nie zaszkodziło, więc im z całą pewnością również. Pamiętajmy przy tym, co podkreślają choćby M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, że proces globalnej cyfryzacji ma mimo wszystko więcej zalet, aniżeli tytułowych zagrożeń. W gronie zalet wskazują oni m.in. niczym nieograniczoną komunikację, dostęp do informacji i wiedzy. Dodają przy tym coraz bardziej oczywisty fakt, mianowicie że życie w trybie off-line staje się w tych nowych realiach zwyczajnie niemożliwe⁴³. Choćby z tego praktycznego względu jedynym możliwym wyjściem jest dla nas dostosowanie do realiów nowej cyfrowej rzeczywistości. Może warto więc za przykładem J. Shapiro wspólnie z dziećmi zasiąść do gier komputerowych, traktując je jako *„sposób na spędzanie z nimi czasu*

⁴¹ N. Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuję kontrolę nad naszymi dziećmi - i jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2021, s. 27.

⁴² M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, *op. cit.*, s. 13.

⁴³ *Ibidem*, s. 11.

WARTO WIEDZIEĆ

wzmacniający łączące nas już więzi”⁴⁴. B. Pawłowicz i T. Srebnicki również piszą, że skoro już mamy cyfrowe dziecko, to rozsądnym wyjściem z sytuacji jest towarzyszenie mu w internecie od samego początku. Analogicznie jak robimy to na meczach, czy szkolnych zabawach. Takie rozwiązanie daje nam szerokie spektrum perspektyw, możemy bowiem je chronić, wychowywać, przekazując równocześnie kluczowe wartości, tj. takie które będą pomocne w byciu człowiekiem w świecie technologii, sztucznej inteligencji oraz postrzeczowości. Autorzy podkreślają, że współcześnie nawet bardziej niż kiedyś jesteśmy potrzebni naszym pociechom do rozmowy, bo po raz pierwszy w historii zarówno dzieci jak i dorośli wchodzi w relacje nie tylko z innymi ludźmi, ale też z urządzeniami⁴⁵. Wartość rozmowy twarzą w twarz jest nieoceniona, bo jest ona przecież wspaniałą okazją do wzmocnienia więzi z dzieckiem, ale też do jego ochrony przed licznymi zagrożeniami⁴⁶. J. Shapiro zwraca uwagę na jeszcze jeden ważny aspekt. Współczesne dzieci zarówno w mediach społecznościowych, jak i na platformach z treściami wideo i fotografiami, nierzadko tworzą treści na swój temat. Z tego względu tak ważne jest, by zarówno na płaszczyźnie praktycznej i emocjonalnej, rozumiały kwestie prywatności oraz kontroli w cyfrowym świecie, zanim zdecydują się w nim cokolwiek zamieścić. W kwestii praktycznej powinny wiedzieć, że każda czynność cyfrowa pozostawia długotrwały ślad. Nic co znajduje się online nie jest prywatne, mało tego ślad cyfrowy pozostawiony przez dziecko może mieć długą żywotność. Dlatego kluczem jest wyposażenie naszych pociech w wiedzę na temat tego jakie treści mogą udostępniać, a czego absolutnie w sieci nie ujawniać. Chodzi o tzw. cyfrową dyskrecję, ale pamiętać należy, że składają się na nią nie tylko ochrona przed niebezpiecznymi ludźmi, oszustwami i kradzieżą tożsamości⁴⁷. Zdaniem M. Marcela stawianie rodzica w roli policjanta strzegącego czasu ekranowego i weryfikującego, czym dziecko zajmuje się w sieci jest drogą na skróty, do tego o wątpliwej skuteczności⁴⁸. Ten autor podobnie jak inni cytowani wyżej optuje za byciem razem z dzieckiem w tej cyfrowej rzeczywistości. Wspomina przy tym czasy swojego dzieciństwa, kiedy to jako ośmioletni chłopiec wspólnie z ojcem i z jego inicjatywy

⁴⁴ J. Shapiro, *Nowe cyfrowe dzieciństwo. Jak wychować dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*, Warszawa cop. 2020, s. 13.

⁴⁵ Podaję za: B. Pawłowicz, T. Srebnicki, *Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi*, Warszawa cop. 2021, s. 9-10.

⁴⁶ Ibidem, s. 11.

⁴⁷ J. Shapiro, *op. cit.*, s. 276.

⁴⁸ M. Marcela, *Jak być rodzicem w cyfrowym świecie?*, [w:] Z. Czechowska, M. Marcela, *Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie*, Warszawa 2021, s. 81.

WARTO WIEDZIEĆ

w roku 1993 brali udział w kursie obsługi komputera. W jego ocenie to jest właściwa postawa odpowiedzialnego rodzica w kontakcie dziecka z nowymi technologiami. Bycie przewodnikiem i opiekunem w cyfrowym świecie. To także wspólna nauka poruszania się po nieznaną rzeczywistość. Warto pamiętać, że dla dziecka świat cyfrowy jest bezsprzecznie atrakcyjny i nie ma żadnych tajemnic, ale jak to bywa w życiu im dalej w las tym więcej drzew. W praktyce często, zwłaszcza na początku okazuje się, że ten cyfrowy świat jest jednak obcy i niezrozumiały⁴⁹.

M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski również zwracają uwagę, że „*pierwszym edukatorem medialnym dziecka powinni być rodzice. Bez ich aktywności, zaangażowania i dobrych wzorów szkolna edukacja medialna będzie ułomna*”⁵⁰. Co więcej „*każde łamanie zasad używania technologii cyfrowych przez rodziców ogranicza skuteczność tej edukacji*”⁵¹. Co tu dużo mówić przykład idzie z góry☺. Musimy też wiedzieć, i uświadamiać to naszym dzieciom, że cyfrowe instrumenty będące w posiadaniu instytucji i firm umożliwiają im sporządzenie niezwykle dokładnego wizerunku człowieka począwszy od sposobów spędzania wolnego czasu, poprzez ramy i czas aktywności w sieci, sposoby wydatkowania pieniędzy, a nawet preferencje polityczne. Ważne, że kiedy wyrażamy zgodę na aktywność w sieci, musimy mieć tego świadomość i przede wszystkim omawiać te kwestie w procesie wychowawczym zanim nasze dziecko rozpocznie swoją sieciową aktywność. To my rodzice/opiekunowie musimy zadbać o ograniczenie patologii w sieci poprzez kontrolę/nadzór i odpowiednie modelowanie relacji na linii dzieci – technologie cyfrowe. Owszem nie powinniśmy im ograniczać dostępu do technologii, jednakże pod dwoma fundamentalnymi warunkami. Po pierwsze dzieci: muszą opanować zasady netykiety, a po drugie podpisać ustalony wspólnie czytelny i jasny kontrakt komputerowy (internetowy czy też smartfonowy)⁵². Pamiętajmy przy tym, na co zwraca uwagę M. Marcela, że dzisiejszy smartfon jest nierzadko odpowiednikiem niegdysiejszego pluszowego misia, czy też innej przytulanki, najwierniejszego przyjaciela, który towarzyszył nam zawsze i wszędzie. Był to tzw. obiekt przejściowy, będący rodzajem pomostu na linii rodzic – dziecko, pomagający dziecku postrzegać siebie jako odrębną jednostkę⁵³.

⁴⁹ Ibidem, s. 81-82.

⁵⁰ M. Z. Jędrzejko, A. Taper i T. Kozłowski, *op. cit.*, s. 134.

⁵¹ Ibidem

⁵² Ibidem, s. 18.

⁵³ M. Marcela, *Jak być rodzicem...*, *op. cit.*, s. 93-94.

WARTO WIEDZIEĆ

Rodzice/opiekunowie są niezwykle ważni w życiu każdego z nas. To oni wprowadzają nas w świat, przekazują wartości, uczą nowych rzeczy. Są dla nas wzorem na wielu polach. To w ich oczach zwłaszcza ci najmłodszy przeglądają się jak w lustrze, a ich zdanie w wielu dziedzinach jest postrzegane niczym opinia biegłego specjalisty. Oczywiście z biegiem czasu taki trochę wyidealizowany sposób patrzenia na rodziców się zmienia ☺, bo zmiana w życiu jak już była mowa wcześniej jest jedyną stałą. Nie zmienia się natomiast fakt, że rodzice na każdym etapie życia dziecka są niezwykle ważni, koniec i kropka. W kontekście rodziców właśnie bardzo spodobała mi się historia przytoczona przez A. Jegier we wprowadzeniu do książki nt. czasu wolnego małych dzieci, której jest ona redaktorem naukowym⁵⁴. Mianowicie: rodzice przedszkolaka postanawiają kupić mu cudowną zabawkę i proszą o pomoc sprzedawcę. Zaznaczają przy tym, że cena nie ma znaczenia, zabawka ma natomiast spełniać określone warunki tj. angażować uwagę dziecka, być przydatna w przyswajaniu licznych umiejętności i wystarczyć na długo. Jak na razie nie ma w tej opowieści nic wyjątkowego prawda? Kluczowa jest tu bowiem konkluzja, którą w tym konkretnym przypadku stanowi odpowiedź sprzedawcy, *który popatrzył na klientów i powiedział: „Proszę państwa, my rodziców nie sprzedajemy”*⁵⁵. Jakże trafna uwaga chciałoby się powiedzieć...

A. E. Taper w swojej publikacji przytacza treść rady, jaką otrzymała od pewnego ojca będącego uczestnikiem szkolenia dla rodziców, które prowadziła jako edukatorka medialna, rady która zgadza się z jej obserwacjami jako specjalisty. *„Niech Pani zawsze powtarza rodzicom, żeby nie oganiali się od swoich dzieci, kiedy przychodzą podzielić się czymś, co zrobiły w grze, na telefonie, czy nawet jeśli chcą pokazać śmieszny filmik na YouTube albo mem. Odgonią je raz, drugi, kiedy będzie się działo coś złego, po prostu nie przyjdą”*⁵⁶. Ja osobiście również podpisuję się pod tą radą obiema rękami. We wstępie do polskiego wydania *„Cyfrowej demencji”* M. Spitzera, dr M. Żylińska pisze, że autor czuł się w obowiązku napisać tę książkę, aby *„jego dzieci – a ma ich sześcioro – nie powiedziały mu za dwadzieścia lat: Tato, wiedziałeś o wszystkim i nic nie zrobiłeś”*. (...) *Jest to swoiste ostrzeżenie przed zagrożeniami, jakie niesie ze sobą zbyt wczesne i zbyt intensywne korzystanie z różnego typu cyfrowych urządzeń*⁵⁷.

⁵⁴ A. Jegier (red. nauk), *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*, Warszawa 2016, s. 7.

⁵⁵ Ibidem

⁵⁶ A. E. Taper, *Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców*, Kraków 2021, s. 10-11.

⁵⁷ Podaję za: M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk 2015, s. 7.

WARTO WIEDZIEĆ

Autor niniejszej publikacji zwraca uwagę na wiele istotnych problemów, w tym m.in. fakt, że w świecie Internetu zapominamy więcej aniżeli w realu. Dlaczego? Otóż urządzenia, media cyfrowe i chmury umożliwiają nam „odciążanie naszej pamięci”. Przez to nasze mózgi pracują z mniejszą intensywnością, zmniejsza się również gotowość do zapamiętywania tego, co się wokół nas dzieje. Świadomość, że przechowujemy jakąś rzecz w konkretnym miejscu powoduje, że mówiąc kolokwialnie „*przestajemy sobie zwracać nią głowę*”. Tak samo dzieje się z informacjami zapisanym analogowo np. na kartce. Po prostu nie wymagają one naszego zapamiętania. Zgubna okazuje się właśnie możliwość odwołania się do zapisanej uprzednio informacji w dowolnym momencie, a to w dalszej konsekwencji prowadzi do utraty przez nas fachowej wiedzy kluczowej do rozsądnego posługiwania się Internetem, w następstwie czego tracimy możliwość autonomicznego myślenia i korzystania z własnej pamięci⁵⁸. W opinii Spitzera demencja to coś znacznie więcej niż zanik pamięci. Pisząc o cyfrowej jej odmianie autor ma na myśli nie tylko zjawisko pogarszania się pamięci szczególnie w grupie młodych osób, ma też, a może przede wszystkim na myśli „*sprawność umysłową, zdolność myślenia i krytycznego oceniania, rozeznanie w informacyjnym „gąszczu*”⁵⁹. W jego ocenie *demencja to umysłowa degradacja*⁶⁰. Pamiętajmy o tym, korzystając na co dzień z dobrodziejstw technologii. S. Kozak w swoim opracowaniu przypomina nam niezwykle skuteczne „tradycyjne” metody wychowawcze, jakimi są *biblioterapia (leczenie czytaniem)* oraz *gelotologia (leczenie radosnymi przeżyciami określana też mianem śmiechoterapii)*. W jego ocenie wskazane metody kształtowania osobowości stanowią doskonałą przeciwwagę dla nie tak znowu rzadko dziś spotykanej „*skrajnej cybergłupoty*”⁶¹.

Na koniec przytoczę jeszcze fantastyczną w mojej ocenie zagadkę zawartą w cytowanej wcześniej książce „*Jak nie zgubić dziecka w sieci?*”. Od razu wspomnę, że ja nie wpadłam na jej rozwiązanie natychmiast, ale zajęło mi ono dłuższą chwilę. Potem starałam się sobie uzmysłwić dlaczego tak się stało i chyba już wiem. Otóż za bardzo byłam skupiona na nowych technologiach i cyfryzacji, przez co poniekąd nie brałam pod uwagę innych możliwych rozwiązań. A teraz sama zagadka: „*Pod koniec XIX wieku na świecie pojawiło się nowe medium. Dzieci były zachwycone, a dorośli przerażeni. Młodzi ludzie przepadali bez śladu po*

⁵⁸ Ibidem, s. 94-95.

⁵⁹ Ibidem, s. 20.

⁶⁰ Ibidem, s. 56.

⁶¹ S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Warszawa 2014, s. 269, 291.

WARTO WIEDZIEĆ

kontakcie z tą nowością, ignorując ostrzeżenia i zakazy rodziców i opiekunów. Ci byli zaniepokojeni wpływem, jaki medium wywierało na nieukształtowane umysły młodych ludzi”⁶².

Jak myślicie cóż to mogło być? A teraz tytułem zakończenia. Pamiętajmy, że technologia sama w sobie nie jest ani zła ani dobra. Wszystko zależy od tego jak jest wykorzystywana. Zadbajmy zatem by nasze pociechy umiały korzystać z technologii w sposób bezpieczny i efektywny. Sprawmy by w konsekwencji podejmowanych przez nas działań, dzieci nie stały się bezmyślnym pochłaniaczem w chaosie i natłoku informacji, ale by nie sprawiało im trudności filtrowanie treści. Świat się zmienia. Zmieniają się też wartości. Współcześnie media tak jak rodzina, szkoła czy grupa rówieśnicza stanowią środowisko rozwoju młodego człowieka, właściwie już od chwili narodzin, a to od nas dorosłych w dużej mierze zależy jak go przygotujemy do dorastania w tej nowej dla nas, bo przecież nie dla dziecka rzeczywistości.

Nie mogę Was oczywiście zostawić w niepewności więc podaję rozwiązanie cytowanej wyżej zagadki. Były to... uwaga, uwaga: „*masowo produkowane powieści*”. Zaskoczeni??? Ja, niepoprawny mol książkowy również byłam bardzo☺. Jak uzasadniają autorzy w tamtych czasach owe „*powieścidla*” uznawano za niecenzuralne przez co przejawem buntu ze strony młodych ludzi względem rodziców stało się... czytanie. Same zaś powieści zostały „*kozłem ofiarnym*” tamtych czasów⁶³. Skoro już o czytaniu mowa to ja do czytania zawsze bardzo gorąco zachęcam i wcale nie dlatego, że pracuję w bibliotece, ale dlatego, że czytać po prostu warto! Ja czytanie bardzo lubię od zawsze. Właściwie to chyba odkąd posiadałam tę bezcenną umiejętność tj. nauczyłam się czytać. Stara dobra książka, najlepszy przyjaciel, szelest kartek i zapach farby drukarskiej... ten niepowtarzalny klimat, którego z niczym innym nie da się porównać. Przy niej wszelkie modne dziś e-booki, audiobooki czy synchrobooki wypadają naprawdę blado... Choć zaznaczam, że jest to oczywiście wyłącznie moja subiektywna opinia, a ja sama absolutnie nie jestem przeciwniczką nowoczesnych technologii. Wręcz przeciwnie uważam je za niesamowite, użyteczne i wygodne rozwiązanie we wszystkich dziedzinach życia... no dobra poza czytaniem☺.

⁶² Cytuję za: Zob. M. Marcela, *Jak zmienić nastawienie do Internetu i nowych mediów?*, [w:] Z. Czechowska, M. Marcela, *Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie*, Warszawa 2021, s. 27.

⁶³ Ibidem

Bibliografia

BEDNAREK J., *Spoleczne kompetencje medialno-informacyjne w kontekście bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, [w:] BEDNAREK Józef (red. nauk.), *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Warszawa : Difin, 2014

JĘDRZEJKO M. Z., TAPER A., KOZŁOWSKI T., *Cyberzaburzenia : cyberuzależnienia*, Warszawa ; Milanówek : Centrum Profilaktyki Społecznej - Oficyna Wydawnicza von Velke ; Ostrowiec Świętokrzyski : Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, 2020

JEGIER A. (red.), *Czas wolny małych dzieci w świecie realnym i wirtualnym*, Warszawa: Difin, 2016

KAMENETZ A., *Z nosem w ekranie. Szklana pułapka czy szansa na rozwój twojego dziecka?*, Warszawa : Laurum - MT Biznes, 2019

KARDARAS N., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuję kontrolę nad naszymi dziećmi - i jak wyrwać je z transu*, Warszawa : CeDeWu, 2021

KOZAK S., *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Warszawa : Difin, 2014

MARCELA M., *Jak być rodzicem w cyfrowym świecie?*, [w:] CZECHOWSKA Z., MARCELA M., *Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie*, Warszawa : Muza, 2021

MARCELA M., *Jak zmienić nastawienie do internetu i nowych mediów?*, [w:] CZECHOWSKA Z., MARCELA M., *Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie*, Warszawa : Muza, 2021

PAWŁOWICZ B., SREBNICKI T., *Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi*, Warszawa : Zwierciadło, copyright 2021

SHAPIRO J., *Nowe cyfrowe dzieciństwo. Jak wychować dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*, Warszawa : Wydawnictwo Mamania, copyright 2020

SPITZER M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2015

WARTO WIEDZIEĆ

TAPER A. E., *Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców*, Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2021

TOMASZEWSKA-LIPIEC R., *Technologia informacyjno-komunikacyjna wyzwaniem nie tylko dla młodego pokolenia*, [w:] BEDNAREK J. (red. nauk.), *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Warszawa : Difin, 2014

Rola psychologa w zajęciach Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka. Perspektywa interdyscyplinarna.

Publikacja ta skupia się na istotnej roli, jaką pełni psycholog w kontekście zajęć wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Wzrost zainteresowania tym obszarem wynika z coraz większej świadomości znaczenia pierwszych lat życia dla długotrwałego rozwoju jednostki. Psycholog, jako specjalista ds. rozwoju i zachowania, wnosi unikalne umiejętności do interdyscyplinarnej współpracy, wspierając dzieci oraz ich rodziny w kluczowym okresie życia.

Wprowadzenie

Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka (WWRD) to zespół specjalistycznych działań mających na celu wsparcie dzieci z zaburzeniami rozwojowymi. Kluczową rolę w tym procesie odgrywa psycholog, który wspiera zarówno dziecko, jak i jego rodzinę. Psycholog jest odpowiedzialny za wczesne wykrycie i ocenę zaburzeń rozwojowych u dziecka.

Okres wczesnego dzieciństwa jest kluczowy dla rozwoju mózgu i ogólnego rozwoju dziecka. Wartościowe doświadczenia w tym okresie mogą wpływać na zdolności poznawcze, emocjonalne i społeczne w późniejszym życiu. Psycholog, współpracując z innymi specjalistami, odgrywa kluczową rolę w dostarczaniu interdyscyplinarnych usług wspomagających rozwój dziecka.

Okres wczesnego dzieciństwa, obejmujący około pierwszych sześciu lat życia dziecka, jest kluczowym etapem rozwoju z wielu perspektyw. Warto zauważyć, że to, co dzieje się w tym okresie, ma długotrwały wpływ na późniejszy rozwój jednostki. Poniżej przedstawiam kilka kluczowych powodów, dla których okres wczesnego dzieciństwa jest ważny dla rozwoju dziecka:

1. **Rozwój mózgu:** Wczesne lata życia są okresem intensywnego rozwoju mózgu. Dziecko w tym czasie przetwarza ogromne ilości nowych informacji, buduje połączenia

WARTO WIEDZIEĆ

nerwowe i rozwija podstawowe struktury mózgu, które stanowią fundament dla późniejszego uczenia się i funkcjonowania.

2. **Kształtowanie umiejętności językowych:** Okres wczesnego dzieciństwa to czas, w którym dziecko intensywnie rozwija umiejętności językowe. Właśnie w tym okresie ma miejsce eksplozja słownictwa i zdolności komunikacyjnych, co stanowi fundament dla przyszłego sukcesu w nauce czy rozwoju społecznym.

3. **Formowanie tożsamości i osobowości:** Wczesne doświadczenia mają ogromny wpływ na kształtowanie tożsamości i osobowości dziecka. To w tym okresie kształtuje się poczucie własnej wartości, emocje i podstawowe przekonania dotyczące świata.

4. **Rozwój społeczny:** Dzieci w okresie wczesnego dzieciństwa uczą się, jak budować relacje z innymi dziećmi i dorosłymi. Rozwijają umiejętności społeczne, takie jak współpraca, empatia i zdolność do rozumienia emocji innych.

5. **Rozwój fizyczny i motoryczny:** Wczesne lata życia to czas, w którym dziecko rozwija umiejętności motoryczne, zarówno te związane z ruchem ogólnym, jak i precyzyjnym. Rozwój fizyczny ma kluczowe znaczenie dla zdolności dziecka do eksploracji otoczenia i uczestnictwa w różnorodnych aktywnościach.

6. **Podstawy edukacyjne:** Okres wczesnego dzieciństwa stanowi fundament dla przyszłego sukcesu w edukacji formalnej. Dzieci w tym czasie rozwijają kluczowe umiejętności, takie jak zdolność do koncentracji, logiczne myślenie, czy zdolności matematyczne i czytelnicze.

7. **Zdrowie psychiczne:** Wczesne doświadczenia mają wpływ na zdrowie psychiczne dziecka. Stabilne i wspierające środowisko rodzinne oraz opieka, której udziela dziecku w tym okresie, są istotne dla zdrowego rozwoju emocjonalnego.

8. **Kształtowanie wartości i postaw:** Wartości i postawy, jakie kształtuje dziecko w okresie wczesnego dzieciństwa, mają wpływ na jego późniejsze wybory i decyzje życiowe. Rodzina i otoczenie są kluczowymi źródłami przekazywania tych wartości.

Podsumowując, okres wczesnego dzieciństwa jest kluczowy dla długotrwałego rozwoju dziecka, a jakość doświadczeń w tym czasie ma wpływ na wiele aspektów życia jednostki. Dlatego też istotne jest zapewnienie dzieciom wsparcia, bezpieczeństwa i stymulacji w tych kluczowych pierwszych latach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Rola psychologa w ocenie rozwoju dziecka jest niezwykle istotna, ponieważ umożliwia zrozumienie i monitorowanie postępów dziecka w różnych obszarach rozwoju. Psychologowie stosują różnorodne techniki i narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie dziecka pod względem psychicznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego rozwoju. Poniżej przedstawiam kilka kluczowych aspektów roli psychologa w tym procesie:

1. **Identyfikacja ewolucji rozwoju:** Psychologowie analizują przebieg rozwoju dziecka, identyfikując kluczowe etapy i kamienie milowe w różnych dziedzinach, takich jak język, motoryka, poznawcze umiejętności czy aspekty emocjonalne.
2. **Diagnoza trudności i opóźnień:** Poprzez różnorodne metody, takie jak obserwacje, testy psychologiczne czy wywiady, psychologowie identyfikują ewentualne trudności czy opóźnienia w rozwoju dziecka. To pozwala na wczesne interwencje i dostosowanie programów wspomagania.
3. **Ocena umiejętności społecznych i emocjonalnych:** Psychologowie bacznie obserwują, jak dziecko radzi sobie w interakcjach społecznych i jak rozwija umiejętności emocjonalne. Ocena ta jest kluczowa dla zrozumienia zdolności dziecka do budowania relacji i radzenia sobie z emocjami.
4. **Testy psychometryczne:** Wykorzystując standaryzowane testy, psychologowie mogą mierzyć umiejętności poznawcze, takie jak inteligencja czy zdolności językowe. Te narzędzia dostarczają obiektywnych danych na temat poziomu rozwoju dziecka w porównaniu z normami populacyjnymi.
5. **Współpraca z rodzicami i instruktorami:** Psychologowie przekazują wyniki oceny rodzicom, pomagając im zrozumieć mocne strony dziecka oraz obszary, które wymagają dodatkowego wsparcia. Współpracują również z nauczycielami i innymi specjalistami, aby dostosować środowisko edukacyjne do potrzeb dziecka.
6. **Planowanie interwencji i wspomagania:** Na podstawie zebranych danych, psychologowie opracowują plan interwencji, który może obejmować indywidualne zajęcia, terapie czy dostosowania w środowisku dziecka.
7. **Monitorowanie postępów:** Psychologowie regularnie monitorują postępy dziecka, wprowadzając niezbędne modyfikacje w interwencji. To pozwala na dostosowanie strategii do zmieniających się potrzeb rozwojowych dziecka.

WARTO WIEDZIEĆ

Rola psychologa w ocenie rozwoju dziecka jest holistyczna i wymaga zarówno umiejętności technicznych, jak i empatii. Działa on jako pośrednik pomiędzy dzieckiem, rodzicami a innymi specjalistami, wspierając proces pełnego i zdrowego rozwoju.

Psycholog przeprowadza oceny rozwojowe, identyfikując ewentualne opóźnienia lub trudności w różnych obszarach rozwoju dziecka. Działa jako mediator pomiędzy innymi specjalistami, integrując informacje z różnych dziedzin w celu pełniejszego zrozumienia potrzeb dziecka.

Rola psychologa w wspieraniu rodziców jest niezwykle istotna dla zdrowego rozwoju dzieci i funkcjonowania rodzin. Psychologowie pełnią rolę mediatora, doradcy i edukatora, pomagając rodzicom zrozumieć i radzić sobie z różnorodnymi wyzwaniami, jakie mogą pojawić się w trakcie wychowywania dzieci. Poniżej przedstawiam kilka kluczowych aspektów roli psychologa w wsparciu rodziców:

1. **Doradztwo w zakresie rozwoju dziecka:** Psychologowie dzielą się wiedzą na temat typowego rozwoju dzieci, pomagając rodzicom zrozumieć, czego mogą oczekiwać na różnych etapach rozwoju swojego dziecka.
2. **Rozpoznawanie indywidualnych potrzeb dziecka:** Poprzez obserwacje, rozmowy i testy psychologiczne, psychologowie pomagają rodzicom zidentyfikować unikalne potrzeby i mocne strony swojego dziecka.
3. **Wsparcie w radzeniu sobie z trudnościami:** Psychologowie pomagają rodzicom radzić sobie z trudnościami wychowawczymi, emocjonalnymi i behawioralnymi, oferując praktyczne strategie i narzędzia.
4. **Budowanie umiejętności rodzicielskich:** Psychologowie prowadzą sesje szkoleniowe i warsztaty, pomagając rodzicom rozwijać umiejętności wychowawcze, takie jak skuteczna komunikacja, zarządzanie stresem czy budowanie pozytywnej relacji z dzieckiem.
5. **Wsparanie rodziców dzieci o specjalnych potrzebach:** Dla rodziców dzieci z różnymi potrzebami, psychologowie oferują specjalistyczne wsparcie, pomagając im zrozumieć i dostosować się do unikalnych wyzwań związanych z opieką nad takimi dziećmi.
6. **Terapia rodzinna:** W przypadkach, gdy relacje w rodzinie są napięte lub występują trudności komunikacyjne, psychologowie prowadzą terapię rodzinną, aby wspomóc zrozumienie i rozwiązanie problemów.

WARTO WIEDZIEĆ

7. **Współpraca z innymi specjalistami:** Psychologowie współpracują z lekarzami, pedagogami, terapeutami zajęciowymi i innymi specjalistami, aby stworzyć kompleksowe i spójne podejście do wsparcia rodziny.

8. **Tworzenie indywidualnych planów wsparcia:** Na podstawie oceny sytuacji psychologowie wspólnie z rodzicami opracowują indywidualne plany wsparcia, dostosowane do potrzeb konkretnego dziecka i rodziny.

Rola psychologa w wsparciu rodziców opiera się na empatii, zrozumieniu i dostarczaniu konkretnych narzędzi, które pomagają rodzicom rozwijać się w roli rodzica. To partnerska relacja, której celem jest stworzenie zdrowego i wspierającego środowiska dla rozwoju dzieci. Psycholog oferuje wsparcie rodzicom w zrozumieniu etapów rozwoju dziecka i dostosowaniu się do jego indywidualnych potrzeb. Współpracuje z rodzicami w opracowywaniu strategii wspomagających rozwój dziecka w domu.

Rola psychologa w zajęciach rozwojowych obejmuje szeroki zakres działań mających na celu wspieranie rozwoju dzieci w różnych obszarach, takich jak poznawczy, emocjonalny, społeczny i fizyczny. Psychologowie, prowadząc zajęcia rozwojowe, tworzą przestrzeń do nauki, eksploracji i rozwijania umiejętności dzieci. Poniżej przedstawiam kilka kluczowych aspektów roli psychologa w tego rodzaju zajęciach:

1. **Opracowywanie programów rozwojowych:** Psychologowie tworzą specjalne programy zajęć rozwojowych, dostosowane do różnych grup wiekowych i poziomów rozwoju dzieci.
2. **Stymulowanie rozwoju poznawczego:** Zajęcia obejmują aktywności mające na celu rozwijanie umiejętności poznawczych, takich jak myślenie abstrakcyjne, rozwiązywanie problemów, pamięć i koncentracja.
3. **Wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego:** Psychologowie angażują dzieci w interakcje społeczne, promując budowanie relacji, empatię i umiejętności komunikacyjne. Zajęcia te mogą obejmować gry zespołowe, scenki czy rozmowy grupowe.
4. **Organizowanie zajęć kreatywnych:** Poprzez różnorodne formy sztuki, muzyki, teatru czy ruchu, psychologowie rozwijają kreatywność i ekspresję artystyczną dzieci, wspierając jednocześnie ich rozwój emocjonalny.

WARTO WIEDZIEĆ

5. **Praca nad umiejętnościami motorycznymi:** Zajęcia fizyczne i ruchowe są istotnym elementem, pomagającym rozwijać umiejętności motoryczne, koordynację ruchową i świadomość ciała.
6. **Opracowywanie indywidualnych planów rozwoju:** Psychologowie dostosowują zajęcia do indywidualnych potrzeb i umiejętności każdego dziecka, opracowując plany rozwoju, które uwzględniają różnice indywidualne.
7. **Monitorowanie postępów dzieci:** Poprzez obserwacje i ewaluacje, psychologowie śledzą postępy dzieci, dostosowując program zajęć w miarę potrzeb.
8. **Współpraca z rodzicami:** Psychologowie angażują rodziców w proces zajęć rozwojowych, dostarczając im informacji na temat celów zajęć i sugerując aktywności, które można kontynuować w domu.
9. **Zajęcia adaptacyjne dla dzieci z potrzebami specjalnymi:** Psychologowie tworzą zajęcia dostosowane do potrzeb dzieci z różnymi wyzwaniami rozwojowymi, zapewniając im wsparcie i stymulację.
10. **Rozwijanie umiejętności adaptacyjnych:** Zajęcia obejmujące różne sytuacje, role i wyzwania pomagają dzieciom rozwijać umiejętności adaptacyjne, radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Rola psychologa w zajęciach rozwojowych opiera się na zrozumieniu indywidualnych potrzeb dzieci i dostarczeniu im bodźców do wszechstronnego rozwoju. Działa to również jako wsparcie dla rodziców, pomagając im lepiej zrozumieć procesy rozwojowe swoich dzieci i aktywnie uczestniczyć w ich wspieraniu.

Organizuje zajęcia wspomagające rozwój dziecka, dostosowane do jego indywidualnych umiejętności i potrzeb. Współpracuje z terapeutami zajęciowymi, fizjoterapeutami i logopedami w celu zapewnienia kompleksowego wsparcia.

Rola psychologa w świadczeniu pomocy psychologicznej jest związana z udzielaniem wsparcia emocjonalnego, diagnozowaniem problemów psychicznych, prowadzeniem terapii oraz pomaganiem dziecku i jego rodzinie w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi.

Psycholog udziela wsparcia psychologicznego dzieciom stosując techniki dostosowane do ich wieku i poziomu rozwoju. Współpracuje z innymi specjalistami, takimi jak psychiatrzy, terapeuci zajęciowi czy pracownicy socjalni, w celu dostarczenia kompleksowej opieki

WARTO WIEDZIEĆ

rodzinie. Psychologowie prowadzą działania edukacyjne i profilaktyczne, mające na celu zwiększenie świadomości zdrowia psychicznego i prewencję problemów emocjonalnych. W ramach swojej roli, psychologowie starają się stworzyć bezpieczne, empatyczne i wspierające środowisko, które umożliwi eksplorację i zrozumienie swoich uczuć, myśli oraz zachowań. Pracują również nad rozwijaniem umiejętności adaptacyjnych i pomagają dzieciom w procesie samopoznania, co jest kluczowe dla osiągnięcia pozytywnych zmian w życiu. Udzielają wsparcia psychologicznego dzieciom przeżywającym trudności emocjonalne czy społeczne. Współpracują z innymi specjalistami, tworząc spójne podejście do leczenia i wspomagania dzieci w ich rozwoju.

Podsumowanie

W kontekście zajęć wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, psycholog odgrywa niezastąpioną rolę, integrując wiedzę z zakresu psychologii rozwojowej, edukacyjnej oraz klinicznej. Poprzez interdyscyplinarną współpracę z innymi specjalistami i zaangażowanie rodziców, psycholog wspomaga dzieci w osiągnięciu pełnego potencjału rozwojowego, tworząc zdrowe podstawy dla ich przyszłości. Rola psychologa w zajęciach wczesnego wspomagania rozwoju dzieci jest kluczowa dla efektywnego wsparcia ich rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego. Psychologowie pełnią kilka istotnych funkcji: przeprowadzają ocenę potrzeb dzieci, identyfikując obszary wymagające wsparcia. Dzięki temu mogą dostosować programy do indywidualnych wymagań. Pomagają dzieciom w radzeniu sobie z emocjami, co jest szczególnie ważne w kontekście wczesnego rozwoju. Uczą technik, które wspierają ich samoregulację. Psychologowie oferują wsparcie i doradztwo rodzicom, pomagając im lepiej zrozumieć potrzeby dziecka oraz jak skutecznie wspierać jego rozwój w domu. Współpracują z nauczycielami i specjalistami w celu opracowania skutecznych strategii i programów terapeutycznych, które wspierają rozwój dzieci. Psycholog we wczesnym wspomaganiu odgrywa zatem rolę nie tylko diagnosty, ale także edukatora i doradcy, co przyczynia się do holistycznego rozwoju dzieci i ich lepszej integracji społecznej.

Bibliografia

PAWŁOWSKA E., NOWAK M., *Psycholog w służbie rozwoju dziecka: Interdyscyplinarna perspektywa wczesnego wspomagania*, Polski Przegląd Psychologiczny 2019, nr 2, 123-140

WARTO WIEDZIEĆ

KOWALSKI A., SZYMAŃSKA J., *Wsparcie psychologiczne dzieci w wieku przedszkolnym: Rola psychologa w praktyce interdyscyplinarnej*, Psychologia Rozwojowa 2020, nr 3, s. 211-228

NOWICKA K., WRÓBEL M., *Znaczenie oceny rozwoju dziecka w praktyce psychologa wczesnego wspomagania*, Zeszyty Naukowe Psychologii Rozwojowej 2021, nr 4, s. 55-68

SZCZEPAŃSKA M., KACZMAREK P., *Współpraca psychologa z rodzicami w procesie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka*, Polskie Forum Psychologii Stosowanej 2018, nr 1, s. 89-104

JANKOWSKA E., RUTKOWSKA A., *Zajęcia rozwojowe dla dzieci w wieku przedszkolnym prowadzone przez psychologa: Studium przypadku*, Roczniki Psychologii Rozwojowej 2017, nr 2, s. 177-195

Irena Zalewska
ZS nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie

Na szlaku bibliotek krajowych - z wizytą w gorzowskich bibliotekach

Jedenastoosobowa grupa nauczycieli bibliotekarzy ze Stargardu uczestniczyła w wyjeździe edukacyjnym do Gorzowa Wielkopolskiego, który odbył się w dniach 7-9 czerwca 2024 r.

Głównym celem wyjazdu było zapoznanie się z działalnością Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Zbigniewa Herberta oraz Biblioteki Pedagogicznej w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym w Gorzowie Wielkopolskim.

W programie zaplanowano również zwiedzanie Gorzowa Wielkopolskiego z przewodnikiem, koncert w Filharmonii Gorzowskiej „ADAM BAŁDYCH & FILHARMONICY GORZOWSCY”, spacer edukacyjny śladami historii Lubniewic oraz zwiedzanie Pałacu Lubomirskich.

Idea wyjazdów edukacyjnych pod hasłem „Na szlaku bibliotek krajowych” zrodziła się w 2007 r. (odbyło się już czternaście wyjazdów edukacyjnych). Od tamtego czasu nauczyciele bibliotekarze odwiedzili: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Bibliotekę Uniwersytetu Wrocławskiego (2007 r.); Bibliotekę Narodową, Bibliotekę Uniwersytetu Warszawskiego (2008 r.); Bibliotekę Uniwersytecką, Bibliotekę Raczyńskich w Poznaniu i Bibliotekę PAN w Kórniku (2009 r.); Bibliotekę Główną Uniwersytetu Gdańskiego, Bibliotekę PAN w Gdańsku (2010 r.); Bibliotekę Uniwersytetu Jagiellońskiego, Mediatekę ZS im. Goetla i Bibliotekę Pedagogiczną w Suchoj Beskidzkiej (2011 r.); Bibliotekę Uniwersytecką w Toruniu (2013 r.); Bibliotekę Uniwersytetu Łódzkiego i Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką w Łodzi (2014 r.); Warmińsko-Mazurską Bibliotekę Pedagogiczną w Elblągu i Bibliotekę Elbląską (2015 r.); Bibliotekę Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego i Miejską Bibliotekę Publiczną im. dr. Witolda Bełzy w Bydgoszczy (2016 r.); Bibliotekę Śląską i Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej (CINiBA) w Katowicach (2017 r.); Wojewódzką i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Cypriana Norwida, Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze i Bibliotekę Uniwersytetu Zielonogórskiego (2018 r.); Bibliotekę Pedagogiczną w Gnieźnie i Bibliotekę Publiczną Miasta Gniezna (2019 r.); Miejską Bibliotekę Publiczną im. Galla Anonima w Kołobrzegu (2023 r.); Wojewódzką i Miejską Bibliotekę

RELACJE

Publiczną im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim i Bibliotekę Pedagogiczną w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym w Gorzowie Wielkopolskim (2024 r.).

Koordinatorem wyjazdów jest Irena Zalewska – doradca metodyczny ds. bibliotek szkolnych.



Do Gorzowa bibliotekarze wyjechali rankiem 7 czerwca. Po przyjeździe na miejsce pierwsze kroki skierowali do Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Zbigniewa Herberta. Przewodnikami po bibliotece byli: pani Elżbieta Zalewska, kierownik Działu Metodycznego i pan Wiesław Żurawski, instruktor. Uczestnicy wycieczki mieli okazję poznać bibliotekę i odwiedzić działy biblioteki: Gromadzenia i Opracowania Zbiorów, Udostępniania Zbiorów (Informatorium, Wypożyczalnię Główną, Wypożyczalnię Naukową, Zespół Czytelń i Magazynów, Oddział Dziecięcy),

Instrukcyjno-Metodyczny, Zbiorów Regionalnych, Informacyjno-Bibliograficzny, Zbiorów Specjalnych oraz Ośrodek Integracji i Aktywności.

W Ośrodku Integracji i Aktywności obejrzelizgromadzone w dziale zbiory oraz urządzenia przydatne w pracy na rzecz osób niewidomych i niedowidzących, a także z dysleksją (m.in. „czytarki”, „autolektorzy”, drukarki brajlowskie). Kluczowym miejscem, w którym znajdują się książki jest Wypożyczalnia Główna, Oddział dla dzieci. Warta odwiedzenia okazała się też Wypożyczalnia Naukowa z bogatym księgozbiorem tematycznym z różnych dziedzin wiedzy.

Następnym punktem na trasie zwiedzania był Oddział Zbiorów Audiowizualnych z szeroką gamą płyt, kaset i książek poświęconych muzyce i sztuce. A na ostatnim piętrze gmachu głównego czekali na zwiedzających pracownicy Zespołu Czytelń i Magazynów oraz Działu Zbiorów Regionalnych zachęcając do zapoznania się z bogatą ofertą książek regionalnych, popularnonaukowych, prasy, w tym ciekawych zbiorów sprzed 1945 r. i usług, również

RELACJE

w ramach realizowanych projektów (Ameryka w twojej bibliotece, Academica, Legalis). Ciekawym miejsce do zwiedzenia okazały się zakamarki magazynu, z unikatowymi historycznymi zbiorami, który znajduje się na trzecim piętrze gmachu głównego Biblioteki. Ze zgromadzonych tam zbiorów można korzystać za pośrednictwem Zespołu Czytelní. Warty odwiedzenia był też Dział Informacyjno-Bibliograficzny, który m. in. współredaguje publikacje wydawane przez Bibliotekę, w tym czasopismo „Pegaz Lubuski”, dzięki któremu mogło zaistnieć, nawet na skalę ogólnopolską, wielu już cenionych poetów z regionu lubuskiego. Mogli również obejrzeć wystawy fotografii prezentowane na obu piętrach gmachu i wysłuchać opowieści o życiu i twórczości Zbigniewa Herberta – patrona Biblioteki. Z nowoczesnego gmachu bibliotekarze udali się do zabytkowej Willi Lehmana. Obiekt zachwyił wystrojem wewnątrz, ciekawą historią, zgromadzonymi zbiorami oraz zaciekał salami poświęconymi poetce Bronisławie Wajs-Papuszy i pisarce Chrście Wolf. Na zakończenie można było obejrzeć piękną kolekcję obrazów i rzeźb w Galerii Regionalnej.

Wieczorem, w Filharmonii Gorzowskiej uczestnicy wycieczki wysłuchali koncertu „ADAM BAŁDYCH & FILHARMONICY GORZOWSCY”.

W sobotę rano odbyło się szkolenie w Bibliotece Pedagogicznej w Wojewódzkim Ośrodku Metodycznym w Gorzowie Wielkopolskim. Spotkanie rozpoczęło się od obejrzenia prezentacji i wysłuchania opowieści o historii gorzowskiej biblioteki. Pani Ania Giniewska, pracownik w Dziale Udostępniania Zbiorów mówiła m.in. o podejmowanych projektach, licznych działaniach okolicznościowych czy innowacjach. Nie zabrakło również zwiedzania – zaczynając od mieszczącej się na samej górze budynku galerii „Na Mansardzie”, a kończąc na stałej wystawie poświęconej Karin Wolff, o której opowiadała Barbara Tymśzan.

Po szkoleniu, z przewodnikiem, Panem Zbigniewem Rudzińskim bibliotekarze zwiedzali Gorzów Wielkopolski. Na szlaku znalazły się ciekawe zabytki, parki i bulwary, m.in.: Rynek z okazałą fontanną Pauckscha, Katedra pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, zabytkowe mury obronne Gorzowa Wielkopolskiego wzniesione w latach 1321-1325, kamienice z XIX i XX wieku oraz Bulwary nad Wartą.

Trzeciego dnia edukacyjnej przygody, zaraz po śniadaniu, uczestnicy wycieczki dotarli do miejscowości Lubniewice. Z Panią Martą Rusakiewicz – dyrektorem Biblioteki Centrum Kultury w Lubniewicach odbył się spacer edukacyjny śladami historii Lubniewic.

RELACJE

Lubniewice to perełka województwa lubuskiego. Pierwsza wzmianka o Lubniewicach pochodzi z końca XIII wieku (1287 r.). Miasteczko liczy około 2000 mieszkańców, co sprawia, że Lubniewice są jednym z najmniejszych miast w Polsce. Położone są na wąskim przesmyku między jeziorami Lubiąż oraz Krajnik, przez co całe miasteczko jest wąskie i jednocześnie wydłużone. W XVII wieku osiedliła się tam grupa braci polskich (wspólnota religijna), która musiała opuścić Polskę w wyniku podjętej uchwały przez sejm. W XVIII wieku w Lubniewicach zaczęło się rozwijać włókiennictwo, które spowodowało rozwój miasta. Otwarto nawet hodowlę jedwabników. Lubniewice w czasie swojej historii kilkakrotnie na zmianę były miastem i wsią, a ostatni raz prawa miejskie uzyskały w 1995 roku. Lubniewice otoczone są przez piękne lasy. W samym miasteczku również można znaleźć sporo zieleni. Warto odwiedzić położony nad jeziorem Lubiąż XIX wieczny park miejski, nazywany Parkiem Miłości im. dr. Michaliny Wisłockiej. Spacerując alejkami zauważyć można ciekawe rzeźby nawiązujące do patronki parku. Znajduje się tam również mostek miłości z ogromną ilością kłódek. W środkowej części miasteczka znajduje się Kościół Matki Bożej Różańcowej, który zbudowano w stylu gotyckim w XV wieku. Wieża została dobudowana w XIX wieku. Na Rynku w Lubniewicach mieści się fontanna z rusałką.

Na zakończenie pobytu w Lubniewicach bibliotekarze zwiedzili Pałac Lubomirskich.



W Lubniewicach znajdują się dwa pałace zwane Starym i Nowym Zamkiem. Zamek Książąt Lubomirskich z Pałacem Książąt Lubomirskich tworzą razem założenie pałacowo-zamkowo-parkowe. Obiekty położone są po dwóch stronach malowniczego jeziora Lubiąż w Lubniewicach. Pałac Książąt Lubomirskich powstał pod koniec XVIII wieku w stylu klasycystycznym. Był on siedzibą rodu von Waldow und Reitzenstein. Ta hrabiowska rodzina od wielu wieków zasiedlała te tereny i to oni właśnie byli budowniczymi Zamku Książąt Lubomirskich po drugiej stronie jeziora. Zamek jest budowlą neorenesansową, wzorowaną na podobnych obiektach powstających w II połowie XIX wieku w Wielkiej Brytanii. Budynek jest

RELACJE

niezwykle eklektyczny, gdyż mimo dominujących elementów neorenesansowych, wewnątrz można zaobserwować wiele innych stylów. Możemy odnaleźć między innymi elementy zarówno klasycystyczne, barokowe, rokokowe, jak też gotyckie. Obiekty otoczone są przez parki, których obecne założenie jest kontynuacją XIX wiecznych wzorów uporządkowanego stylu angielskiego. Oba obiekty są własnością rodziny Książąt Lubomirskich, a Zamek Książąt Lubomirskich funkcjonuje jako prywatna rezydencja rodzinna. Dla zwiedzających udostępnione zostały reprezentacyjne sale, z wyłączeniem prywatnych pokoi.



Uczestnicy wyjazdu mieli okazję zobaczyć: hol z pięknymi portretami Księcia Stanisława Lubomirskiego – Marszałka Wielkiego Koronnego i jego żony Izabeli z Czartoryskich Lubomirskiej, salę balową z portretem Marianny z Lubomirskich Sanguszkowej, salę muzyczną z pamiątkami księcia Władysława Lubomirskiego i oryginalnymi meblami z innych majątków rodowych, wielką galerię z portretem Księcia Stefana Andrzeja Lubomirskiego, salę myśliwską i salę królewską z poczem królów polskich autorstwa Marcello Bacciarellego.

W godzinach popołudniowych, grupa bibliotekarzy wróciła do Stargardu. Wizyty w bibliotekach utwierdzają w tym, że siłą biblioteki są tworzący ją ludzie – kreatywni, podejmujący wyzwania, zaangażowani. Dlatego niezmiennie właśnie inspiracja, integracja, współpraca i wsparcie to obszary szczególnie intensywnej aktywności wielu bibliotekarzy. Wyjazdy edukacyjne to także promocja Stargardu.

Kształtowanie empatii wśród uczniów

Wydawnictwa zwarte

1. BERENDT Joanna, ORBITOWSKA-FERNANDEZ Paulina. Empatia zmienia nas, szkołę, świat: scenariusze zajęć porozumienia bez przemocy dla nauczycieli. Warszawa: CoJaNaTo, copyright 2019.
2. BOGUDAŁ-BORKOWSKA Joanna. Opowieści o Czujątkach: ćwiczenia z empatii dla dzieci i... dorosłych. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2017.
3. BLANCH Teresa, GASOL Anna. Wielka księga wartości: opowiadania o szczerości, tolerancji i innych ważnych sprawach. Warszawa: Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, 2020.
4. Ciechomski Maciej. Wychowanie do empatii: koncepcje teoretyczne, metody i programy wspierania empatii u dzieci w wieku szkolnym. Kraków: „Impuls”, 2020.
5. DAVIS Mark H. Empatia: o umiejętności współodczuwania. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001.
6. FRANCE Hiedi. Empatia: 48 ćwiczeń, które nauczą dziecko wyrażać swoje emocje, rozumieć innych oraz dbać o relacje. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.
7. GAŁKA Dominika. Empatia. Bielsko-Biała: Konrad Sobik, 2021.
8. HARE Brian, WOODS Vanessa. Przetrwają najzyczliwsi: jak ewolucja wyjaśnia istotę człowieczeństwa? Kraków: Copernicus Center Press, 2024.
9. HAY Dale F. Rozwój emocjonalny od niemowlęctwa do dorastania: kierunki rozwoju kompetencji emocjonalnych i problemów emocjonalnych. Warszawa: Difin, 2021.
10. HOBBS Lorraine. Samowspółczucie: poradnik dla dzieci: 81 ćwiczeń które pomogą dziecku zaprzyjaźnić się ze sobą. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.
11. KOZAK Stanisław. Patologia analfabetyzmu emocjonalnego: przyczyny i skutki braku empatii w rodzinie i środowisku pracy. Warszawa: Difin, 2012.

ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

12. LASOTA Agnieszka, KOŹLIK-RĄCZKA Anna. Postawy rodzicielskie predyktorem empatii, wdzięczności i samooceny młodzieży. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, 2020.
13. NELSEN Jane. Pozytywna dyscyplina. Warszawa: CoJaNaTo, 2020.
14. REMBOWSKI Józef. Empatia: studium psychologiczne. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1989.

Artykuły z czasopism

1. BUCZEK Natalia. Baśniowe popołudnie w bibliotece z książkami Andersena. *Biblioteka w Szkole* 2022, nr 10, s. 40-41.
2. BUCZEK Natalia. Szanuj bliźniego swego jak siebie samego – czyli o szacunku do innych i samego siebie. *Biblioteka w Szkole* 2022, nr 3, s. 30-32.
3. GUDRO-HOMICKA Maria. Pies Plamek w świecie emocji – rozwijanie empatii wobec zwierząt jako istot emocjonalnych. *Wychowanie w Przedszkolu* 2022, nr 3, s. 36-42.
4. IPPOLDT Lidia. Empatia na punkty. *Biblioteka w Szkole* 2022, nr 10, s. 26-27.
5. KAPLER Leszek. O nadmuchiowaniu kolorowych baloników. *Remedium* 2023, nr 1, s. 2-4.
6. KARPIŃSKA Iwona. Empatia – wrodzona czy wyuczona? *Życie Szkoły* 2021, nr 8, s. 30-33.
7. KOCIOŁEK Roksana. Jak nie zgubić marzeń wśród rzeczy ważnych i pożytecznych. Scenariusz zajęć z elementami biblioterapii o wartościach ludycznych i empatii. *Biblioteka w Szkole* 2017, nr 10, dod. „Biblioterapia w szkole” s. 3-4.
8. KOZŁOWSKI Tomasz. Empatia zamiast pogardy. *Dyrektor Szkoły* 2019, nr 3, s. 64-66.
9. KOŹUCHOWSKA Maria. Kształtowanie umiejętności psychospołecznych dzieci. *Remedium* 2018, nr 9, s. 20-21.
10. KUBALA-KULPIŃSKA Aleksandra. Praktyczne ćwiczenia w rozwijaniu empatii. *Życie Szkoły* 2020, nr 1, s. 9-13.
11. LUDOROWSKA Agnieszka. Kształtowanie asertywności i rozwijanie empatii w komunikacji między uczuciami. Wskazówki do budowania dobrych relacji koleżeńskich. *Życie Szkoły* 2022, nr 2-3, s. 29-32.

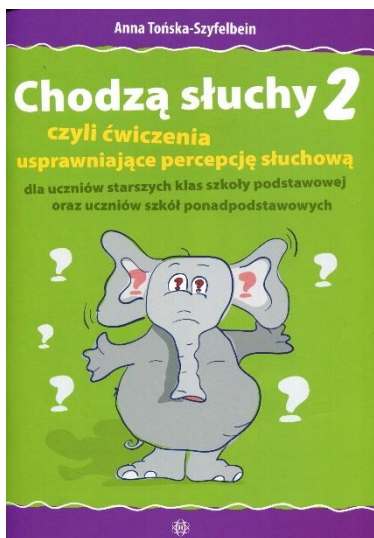
ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

12. MISZTAL Teresa. Nie rób drugiemu tego, co tobie niemiłe. Biblioteka w Szkole 2019, nr 10, dod. „Biblioterapia w szkole”, s. 14-15.
13. OLSZEWSKA Gabriela. Odkręć emocje, odważ się czuć. Biblioteka w Szkole 2023, nr 10, s. 8-9.
14. OŁTARZEWSKI Eryk. Poznać i zrozumieć emocje – jak oswoić trudne emocje zamiast je tłumić. Życie Szkoły 2018, nr 12, s. 6-10.
15. OSTROWSKA-CICHY Monika. Podróż przez krainy emocji. Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych o sztuce rozpoznawania i nazywania emocji. Biblioteka w Szkole 2024, nr 10, s. 16.
16. PASIKOWSKA-KLICA Julita. Przez zabawę do empatii: jak literatura dziecięca uczy troski o innych? Wychowanie w Przedszkolu 2024, nr 4, s. 54-55.
17. STEFFGEN Georges. Znaczenie empatii w wyjaśnianiu zjawiska cyberbullingu wśród młodzieży. Kwartalnik Pedagogiczny 2009, nr 4, s. 183-198.
18. SULIKOWSKA Donata. Empatyczna komunikacja jako źródło wspierania relacji w szkole i budowania autorytetu wychowawcy. Meritum 2021, nr 4, s. 21-28.
19. SZTANDER Wanda. Maski profesjonalisty. Niebieska Linia 1999, nr 5, s. 32.
20. SZYMCZAK-RYCZEL Joanna. Postaw się na moim miejscu! Biblioteka w Szkole 2021, nr 10, s. 14-15.
21. WALCZAK-CZŁAPIŃSKA Karolina. „Moralne odłączanie się” i empatia świadków dręczenia rówieśniczego. Szkoła Specjalna 2022, nr 3, s. 193-205.
22. WIKTORCZYK Gabriela. Z dyrektorskiego poradnika hotelu dla uczuć. Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych o tym, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne. Biblioteka w Szkole 2024, nr 10, s. 14-15.
23. ZYBURA-ZADWORNA Urszula. Gdybym mógł być morzem... Biblioteka w Szkole 2021, nr 10, s. 30-31.
24. ZYBURA-ZADWORNA Urszula. Jestem cichy. Scenariusz zajęć na temat poczucia własnej wartości oraz bogactwa różnorodności. Biblioteka w Szkole 2024, nr 10, s. 22-24.
25. ZYBURA-ZADWORNA Urszula. Kolorowy potwór emocji: scenariusz zajęć rozwijających empatię. Biblioteka w Szkole 2018, nr 10, dod. „Biblioterapia w Szkole”, s. 8-9.

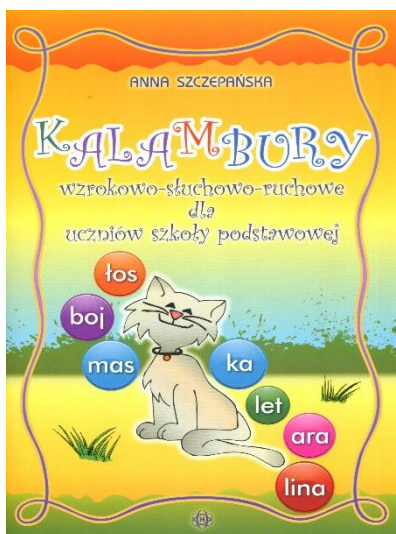
WARTO PRZECZYTAĆ



Stalka-Jarska Joanna : Spektrum możliwości ucznia : zestaw ćwiczeń do pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym ze spektrum autyzmu. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.

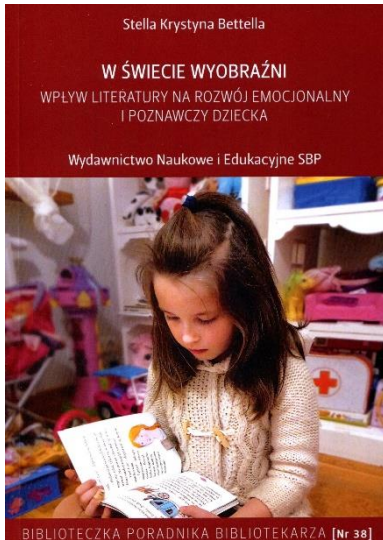


Tońska-Szyfelbein Anna : Chodzą słuchy 2 czyli Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz uczniów szkół ponadpodstawowych. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.



Szczepańska Anna : Kalambury wzrokowo-słuchowo-ruchowe dla uczniów szkoły podstawowej / Anna Szczepańska. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021.

WARTO PRZECZYTAĆ



Bettella Stella Krystyna : W świecie wyobraźni : wpływ literatury na rozwój emocjonalny i poznawczy dziecka. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe i Edukacyjne SBP, 2024.

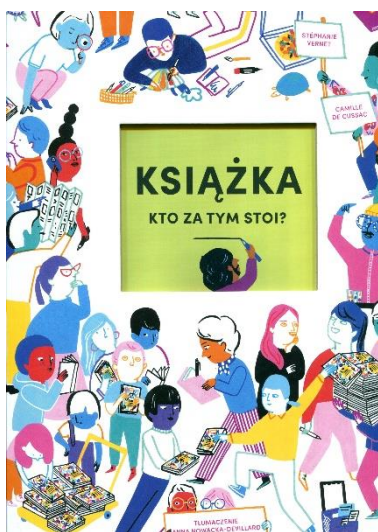


Jachymek Karol : Z nosem w smartfonie : co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?. Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2024.



Geisler Dagmar : Od kłótni do zgody : jak radzić sobie z konfliktami. Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2024.

WARTO PRZECZYTAĆ



Vernet Stéphanie : Książka : kto za tym stoi?. Piaseczno : Wydawnictwo Widnokrąg, 2024.



Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą : programy zajęć. Cz. 5 / pod redakcją naukową Ewy Grudziwskiej. Warszawa : Difin, 2024.



Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą : programy zajęć. Cz. 6 / pod redakcją naukową Ewy Grudziwskiej. Warszawa : Difin, 2024.

NOTY O AUTORACH

Monika Biedrzycka-Gładka – absolwentka Wydziału Informacji Naukowej i Studiów Bibliologicznych w Warszawie oraz Wydziału Psychologii Społecznej SWPS w Warszawie. Pracuje jako koordynator ds. instruktażu dla bibliotekarzy w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie a także psycholog w Społecznej Szkole Podstawowej STO w Ciechanowie.

Patrycja Bokiej – pracownik Biblioteki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Wioleta Drygas – nauczyciel Zespołu Szkół Specjalnych w Żurominie, psycholog, oligofrenopedagog, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, terapeuta pedagogiczny.

Joanna Gałuszka – nauczyciel wychowania przedszkolnego w Niepublicznym Przedszkolu "Iskierka" w Kaszowie.

Anna Grudziecka – nauczyciel SOSW w Mławie.

Renata Grabowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Płońsku, biblioterapeuta.

Karolina Janczulewicz – nauczyciel, doradca zawodowy, oligofrenopedagog w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej.

Adriana Karwowska – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Udostępniania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej Ciechanowie.

Agnieszka Kołodziejka – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Informacyjno – Bibliograficznego w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Bożena Lewandowska – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej Ciechanowie. Autorka i prowadząca kursy na platformie zdalnego nauczania Moodle BP w Ciechanowie.

Anna Mieszkowska – dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, specjalność informacja naukowa i bibliologia, studiów podyplomowych z zarządzania oświatą; nauczyciel bibliotekarz z doświadczeniem pracy w różnych typach bibliotek.

NOTY O AUTORACH

Bogumiła Pawłowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie.
Filia w Mławie

Sylwia Piekarska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Żurominie, pedagog specjalny w Liceum Ogólnokształcącym im. Władysława Orkana w Bieżuniu oraz w Szkole Podstawowej w Gościszce.

Dorota Sitek – nauczyciel wychowania przedszkolnego w Miejskim Przedszkolu nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Pluszowego Misia w Ciechanowie.

Anna Wesółowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie.

Emilia Wojtaluk – nauczyciel w Przedszkolu nr 428 w Warszawie.

Irena Zalewska – nauczyciel bibliotekarz w ZS nr 1 im. Mieszka I w Stargardzie, doradca metodyczny w PODN w Stargardzie.