

WSPIERAMY RELACJE



Każdy z nas powinien być uważny – nie tylko podczas wykonywania obowiązków zawodowych, ale przede wszystkim na drugiego człowieka. Konieczność izolacji społecznej, niepewność i często zmieniające się obostrzenia mogą mieć wpływ na pogorszenie się naszej kondycji psychicznej. Dotyczy to szczególnie najmłodszych, ale nie tylko – również rodziców czy nauczycieli. Jak zauważyć niepokojące objawy u uczniów i pedagogów? Jak zadbać o atmosferę i przestrzeń w szkole? A także, jak stworzyć dom, który będzie bezpieczną bazą, pełną bezwarunkowej miłości i akceptacji?

Tajniki uważności oraz odpowiedzi na powyższe pytania zgłębia i poszukuje grono pedagogiczne naszej szkoły uczestnicząc od 26 sierpnia 2021 roku w warsztatach *Odporność psychiczna uczniów i nauczycieli* prowadzonych przez edukatorkę p. Marię Tuchowską.

Wspieramy relacje - odporność psychiczna uczniów i nauczycieli

- *Dlaczego dbanie o siebie jest ważne - trójkąt dramatyczny.*
- *Strefy regulacji – jak dawać wsparcie sobie i uczniom.*
- *Jak rozpoznać potrzeby ucznia i nauczyciela.*
- *Jak zadbać o atmosferę i przestrzeń w szkole.*

Poznaliśmy trójkąt dramatyczny Karpmana, który kieruje naszą uwagę na to, co robimy niewłaściwie i uwidacznia nasze deficyty. Edukatorka scharakteryzowała trzy role: RATOWNIK-OFIARA-PRZEŚLADOWCA przyjmowane przez dorosłych: rodziców i nauczycieli; ale także uczniów; w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Pamiętajmy, że pokonywanie trudności i przeciwności jest w życiu potrzebne do tego, aby rozwijać się, dojrzewać, wzrastać i budować swoją siłę.

Z drugiej strony przedstawiony został trójkąt wygrywający, czyli zwycięzcy. Dzięki niemu dowiedzieliśmy się, jak wspierać siebie i uczniów, zadbać o swój dobrostan. W tym celu poznaliśmy cztery sfery regulacji i możliwości płynnego przejścia między nimi.

Na koniec edukatorka uświadomiła nam, jak zadbać o atmosferę i przestrzeń w szkole, co można ująć w jednym ale jak bardzo istotnym zdaniu: „*Za budowę atmosfery i jakości relacji w szkole zawsze odpowiedzialni są dorośli*”.

Bądź wsparciem dla swoich uczniów

Od 06 września 2021 roku nauczyciele uczestniczyli również w trzech szkoleniach:

1. Wspierająca rola nauczyciela, podczas którego poruszono następujące zagadnienia:

- Poczucie bezpieczeństwa podstawą motywacji.
- Wspierająca komunikacja budująca relacje z uczniem nie tylko podczas lekcji.
- Organizacja lekcji wspierającej ucznia.

<https://www.youtube.com/watch?v=DBnVKduGZEY>

2. Uczeń z zaburzeniami nastroju - jak go wspierać? Usłyszeliśmy:

- Czym jest depresja i jak ją odróżnić od zwykłego przygnębienia?
- Przyczyny nastrojów depresyjnych u dzieci i młodzieży.
- Objawy zaburzonego nastroju u ucznia. Na co szczególnie warto zwracać uwagę.
- Wspierająca rola nauczyciela oparta na empatycznej komunikacji.
- Co robić, a czego nie robić w kontakcie z uczniem z obniżonym nastrojem.

<https://www.youtube.com/watch?v=agqO5FYqYUI>

3. Stres i odporność psychiczna .Poznaliśmy:

- Strefy regulacji, a odporność psychiczna.
- Syndrom istoty dającej – jak nie wpaść w rolę ratownika i zadbać o siebie.
- Droga uczącego, a droga wyrokującego - co wybierasz?
- Stres, stresory i co oznacza przejście cyklu do końca.

https://www.youtube.com/watch?v=U8Y9fqs6pjc&list=PLWuGvFSnLu3_MsR4LD6N_gLq4flxwqgxM&index=4

Zdobyta wiedza bez wątpienia pozwoli nam na poznanie trudności oraz problemów, z jaki obecnie mierzy się młodzież. Dowiedzieliśmy się jak budować relacje z uczniem, jak zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa a także gdzie, w razie potrzeby, uzyskać specjalistyczna pomoc.

Szkolenia dla rodziców

Natomiast od 13 września 2021 roku rodzice mogą pogłębiać swoją wiedzę na temat jakimi są rodzicami - nadzorcami, towarzyszami a może helikopterami, jak zadbać o siebie i dziecko po długim czasie społecznej izolacji, jakie czynniki wpływają na to, że dziecko się boi i dlaczego warto, by rodzic był „drugim kurczakiem”?

Przygotowano trzy 60-minutowe szkolenia:

1. Dom jako bezpieczna przystań wspierająca rozwój dziecka.

Szkolenie porusza takie zagadnienia, jak:

- Rodzice jako bezpieczna baza - bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka jako profilaktyka odporności psychicznej.
- Trzy role rodzicielskie - nadzorca, towarzysz, helikopter. Jakim rodzicem jestem, a jakim chcę być? Co służy budowaniu wspierających relacji?
- Strefy regulacji - jak zadbać o siebie i dziecko i dlaczego to takie ważne nie tylko po powrocie do szkoły po edukacji zdalnej?

<https://www.youtube.com/watch?v=84PPEJmHo34>

2. O lęku i strachu nie tylko u dzieci. Jak opiekować się tymi emocjami i być wsparciem dla dziecka?

czyli rzecz o:

- Jak opiekować się dzieckiem, które przeżywa lęk, strach czy niepokój. Metody, sposoby do zastosowania.
- Dlaczego warto, aby rodzic był „drugim kurczakiem” i co to oznacza?
- Czynniki wpływające na to, że dziecko się boi.

<https://youtu.be/PaAeiMeyQ9g>

3. Odporność psychiczna dziecka i rodzica

- Odporność psychiczna - co to takiego i jaka jest rola rodzica.
- Depresja i obniżony nastrój- zadania dla rodzica wspierające dziecko.
- Wypalenie emocjonalne, syndrom istoty dającej - dlaczego najpierw trzeba wzmacniać siebie?
- Stres i stresory – co oznacza przejście cyklu do końca i dlaczego to jest ważne przy wspieraniu trudności emocjonalnych dzieci.

<https://youtu.be/c7UJerN7o0U>

Ponadto w ramach projektu społecznego „WspieraMY relacje” [#projekt społeczny](#) eksperci z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przygotowali serię scenariuszy godzin wychowawczych. Scenariusze poruszają 6 tematów związanych z relacjami i zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.

Jak stworzyć w klasie atmosferę sprzyjającą nawiązywaniu relacji między uczniami?

Jak budować poczucie bezpieczeństwa w klasie?

Jak zachęcić uczniów do interakcji i poznawania siebie nawzajem?

Odpowiedzi na te pytania możemy znaleźć w przygotowanych przez ekspertów scenariuszach lekcji, które podpowiedzą, jak zbudować zintegrowany zespół klasowy.

Pierwszy scenariusz lekcji dotyczy „**Budowania zespołu klasowego**”:

https://files.librus.pl/art/21/08/S1_pp_wspieramy_relacje.pdf

koordynator SzPZ: Aneta Rabczuk-Szarmach