

# MAM DZIECKO W SZKOLE

listopad  
2016

bezpłatny magazyn  
dla rodziców, uczniów i nauczycieli

## W NUMERZE:

Czy wiesz w jakim świecie  
żyje Twoje dziecko?  
Może czas na aktualizację?

**Dziecko  
w e-świecie** str. 3

ANKIETA  
DLA DWOJGA

**Zagraj  
z dzieckiem** str. 3



Nawet z pobieżnej analizy oferty rynku prasowego wynika, że problematyka wspierania rozwoju dziecka w wieku szkolnym nie istnieje! Kilkanaście czasopism dedykowanych jest rodzicom maluchów do lat pięciu, sześciu... Dla rodziców dzieci starszych nie mam nic!

**Jak to możliwe, że dla rodziców 5 milionów uczniów nie ma żadnej oferty edukacyjnej?  
Czy z dziećmi w wieku szkolnym nie ma już żadnych problemów?  
Czy dzieci w wieku szkolnym nie mają już żadnych problemów?**

Najwyższy czas, aby wypełnić tę lukę. Rodzic dziecka w wieku szkolnym potrzebuje ogromnej wiedzy i umiejętności, aby skutecznie realizować swoje zadania wychowawcze, aby pomagać dziecku stawać się samodzielnym, mądrym człowiekiem. Aby pomagać w pokonywaniu kryzysów rozwojowych, aby pomagać w rozwiązywaniu problemów z nauką szkolną, aby wiedzieć co obserwować i aby wiedzieć gdzie udać się po pomoc, jeśli taka jest potrzebna.

**Aby lepiej rozumieć i skutecznie pomagać!**

Nasza rodzicielska miłość i dobre chęci muszą być poparte umiejętnościami i wiedzą!

Dlatego rozpoczynamy kampanię Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci. Wychowanie dziecka to praca zespołowa, dlatego do współpracy zaprosiliśmy ekspertów: psychologów, pedagogów, lekarzy, prawników i innych specjalistów, aby wspólnie zbudować przestrzeń wiedzy, umiejętności i inspiracji dla komplementarnej pomocy dziecku i rodzicom. Zapraszamy!

## Co z niego wyrośnie?

Widzieć jak dziecko wzrasta, rozwija swoje talenty... bezcenne! Wielu rodziców już od urodzenia malucha snuje wobec dziecka wielkie plany, wizje kariery i projektuje ścieżki edukacyjne.

**STOP! Sprawdź czy wspierasz naprawdę potencjał dziecka czy realizujesz własne marzenia?**

Każde dziecko ma swój własny plan rozwojowy, własny pakiet możliwości, talentów i tylko swoje marzenia! Pozwól dziecku dorosnąć po swojemu, bo to jest jego życie. Pamiętaj także, że każde dziecko jest inne, może dorastać w swoim tempie i mieć własne problemy rozwojowe. Zadaniem Rodziców jest zapewnić dziecku najlepsze warunki jakie są możliwe – a te najważniejsze nie wymagają pieniędzy. Miłość, troska, zaufanie, czas, zrozumienie i zainteresowanie są w życiu gratis. **To elementy najważniejszej inwestycji w dziecko!**

## Zapraszamy na Webinar

21 grudnia w godz. 19:00-20:00  
seminarium online pt.

### Po co dzieciom dorośli?

Ontogeneza, czyli psychologia  
rozwojowa w pigułce.

Czy do wspierania rozwoju dziecka przysłużyć się może wiedza z zakresu psychologii rozwojowej? Czy zbuntowany czterolatek ma coś wspólnego z nastolatkiem w fazie kosmicznej? Dlaczego 13-latkę wystawiają na wielką próbę swoje mamy? Czemu służą kryzysy rozwojowe? Czego dzieci potrzebują najbardziej?

Warto wiedzieć co, gdzie i kiedy...

Aby wziąć udział w seminarium wystarczy posiadać łącze z Internetem, głośniki lub słuchawki oraz zapisać się na spotkanie pod linkiem <http://rodzice.skroc.pl>

Liczba miejsc ograniczona do 100.  
Decyduje kolejność zgłoszenia!  
Udział jest bezpłatny.

STARTUJEMY!



**WIELKA GRA**  
O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI

# Slow czy życie pod presją? O wypaleniu u dzieci

**Wypalenie u dzieci? Co też ci psycholog i psychiatry wymyślają? Przecież współczesne dzieci mają wszystko, na wyciągnięcie ręki! Robimy wszystko dla ich dobra i rozwoju od wczesnego dzieciństwa! Więc o co tu chodzi?!**

Zaraz, zaraz ... czy na pewno wszystko? Czy zdajemy sobie sprawę, że życie współczesnych dzieci, w tym także szkoła, to dżungla sensoryczna, świat przeladowany stymulacją, zadaniolizmem od pieluch i modelowanie niezdrowych wzorów życiowych! Ktoś może skomentować – „przesada, ot, takie strachy na lachy”.

Może jednak lepiej być mądrym przed, niż po... bo źle się dzieje. Bodajże pierwszy głośno o tym powiedział Carl Honoré w swoim światowym bestsellerze pt. „Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój!” Carl Honoré to kanadyjski dziennikarz i publicysta, twórcą ruchu Slow, dążącego do spowolnienia tempa życia w dzisiejszym pędzącym świecie. W książce opisuje tytułową presję jako czynnik towarzyszący dzieciom praktycznie od urodzenia: zamiast zabawy swobodnej dzieciom włącza się kanał edukacyjny dla niemowląt, posyła na lekcje jogi, czy języków obcych dla 4-latków...

Maluchy mają czas wypełniony po brzegi wszystkim co jest „edukacyjne” i co powiększa

prawdopodobieństwo wychowania dziecka geniusza, człowieka sukcesu... Plan wychowania uzupełniają dodatkowe lekcje matematyki, treningi tenisa czy balet.

Tak tworzy się sylwetka Dziecka Wypalonego, przeladowanego nauką, zajęciami, realizującego plany swoich rodziców... czasem oddalone od planów własnych o lata świetlne! W efekcie dzieci są przeladowane różnymi aktywnościami i zaczynają przejawiać objawy, które występują u wypalonych dorosłych: chroniczne zmęczenie; utrata apetytu; problemy ze snem lub bezsenność; różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, także migrenowe bóle głowy; niecierpliwość i wybuchy irytacji; utrata zainteresowań; poczucie braku siły; obniżenie nastroju i stany depresyjne.

Jako pierwszy zjawisko wypalenia u dzieci opisał profesor dr medycyny Michael Schulte-Markot lekarz psychiatra, dyrektor medyczny Centrum Medycyny Psychospołecznej UKE. Objawy wypalenia diagnozuje się już u około 5% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym! A ile dzieci i młodzieży jest o krok przed...

Nie ma jeszcze takich badań, ale są już badania zrealizowane w grupie studentów. Tu już co ósma osoba sygnalizuje funkcjonowanie w sta-

nie chronicznego zmęczenia i obniżenie nastroju. A więc chyba już najwyższy czas abyśmy jako dorośli spojrzeli na sytuację współczesnych dzieci i młodzieży ze zrozumieniem obciążeń i przeciążeń psychosomatycznych, które serwujemy dzieciom na co dzień!

**Być może edukacja w zakresie higieny psychicznej to najpilniejsze zadanie edukacyjne w naszych czasach?**

Przedłużający się stres – niezależnie od tego, gdzie jest ulokowany i kto lub co go powoduje, wpływa znacząco na obniżenie naszej kondycji psychicznej i fizycznej. Przedłużające się przeciążenie organizmu powoduje obniżenie odporności i „dostarcza” nam wiele chorób - psychosomatycy twierdzą, że stres jest przyczyną 95% chorób. Mówi się o zjawisku „przeeksploatowania” fizycznego, które zaczyna się od utraty zauważania własnego zmęczenia, a kończy niszczeniem zdrowia.

Czy wiesz, że najlepiej sprzedającymi się dziś lekami w Polsce są środki przeciwbólowe, serwowane także dzieciom! Ostatnio można oglądać reklamy w TV nadawane niemal jedna po drugiej: syropek dla dzieci na dobry sen i syropek na dobrą aktywność w ciągu dnia...

Každy ma swój sposób na efektywną naukę  
Wiemy, jak go znaleźć!

 indywidually.pl

## Już niemal milion dzieci i nastolatków potrzebuje pomocy psychologiczno-psychiatrycznej...

Pomyśl co możesz zrobić na rzecz wzmocnienia zdrowia psychicznego własnego, swoich uczniów lub dzieci? W grę wchodzi działania proste i bardziej złożone, oto kilka z nich, zaznacz obok co możesz Ty sam zrobić od jutra:

☞ nauczyć dzieci jak poprawnie siedzieć Uczniowie siedzą w ławkach po kilka godzin dziennie. Siedzenie jest najtrudniejszą pozycją z punktu widzenia fizjologicznego. Większość ludzi siada obciążając kość ogonową, a fizjoterapeuci załamują ręce nad stanem kręgosłupa. Długotrwałe nieprawidłowe siedzenie powoduje zmiany w naturalnej osi kręgosłupa a każda zmiana wywołuje zaburzenia pracy organów wewnętrznych. A może poprawnie siedzieć, to znaczy – siedzieć mniej, a więcej się ruszać?

☞ wprowadzenie ruchu na lekcji lub sposobów pracy, które umożliwiają ruch (np. siedzenie na piłkach terapeutycznych zamiast krzesła, praca w grupie z możliwością poruszania się wokół stolika lub rozwiązywanie postawionych zadań na arkuszu przyklejonym do ściany, postawienie w klasie kilku wysokich ławek dla tych, co chcą stać w czasie lekcji itd.).

☞ nauczyć dzieci ćwiczeń relaksacyjnych do wykonywania w domu i w szkole. Relaks całego ciała, relaks dla oczu, dla uszu, relaks dłoni i tak dalej. Może zamiast wszechobecnej koszykówki na zajęciach z wycho-

wania fizycznego zafundujemy uczniom sesję relaksacyjną lub nauczymy masażu shiatsu? Będą na pewno wdzięczni!

☞ zorganizowanie w szkole strefy relaksu, gdzie można się choć na chwilę położyć i wyciszyć. Już pojawiają się takie miejsca w przedszkolach i szkołach w Polsce. A więc można! (więcej: we wkładce str. 1).

☞ nauczyć o wpływie stresu na funkcjonowanie organizmu! Oczywiście ta tematyka jest na lekcjach biologii, ale jak większość wiedzy szkolnej, dzieci nie traktują jej jako coś oczywistego dla ich życia.

☞ obniżenie stresu jak tylko się da - nawet na klasówkach i podczas odpytywania!

Podziękujmy już modelowaniu życia w stresie i chaosie. Skończmy z przypowieściami typu „co nas nie zabije, to nas wzmocni...”. Jak wzmocni kogośkolwiek chroniczne zmęczenie? Jak wzmocni skrzywienie kręgosłupa? Jak wzmocni niedotlenienie organizmu? Jak wzmocni stała stała zalewana organizmowi hormonami stresu – adrenaliną i kortyzolem?

Najwyższy czas zacząć modelować zachowania podwyższające jakość życia i higienę psychiczną. Zacznijmy od szkoły – królestwa Wiedzy i Kompetencji.



# Dziecko w e-świecie

Czy wiesz, że... pierwsze internetowe łącze zostało uruchomione w Polsce w 1990 roku? Do tego czasu zmieniło się bardzo wiele. Internetowe zasoby stały się powszechnie dostępne, a sieć pod postacią wi-fi lub stałego łącza jest „na wyciągnięcie ręki”. Współczesne dzieci żyją w otoczeniu cybernetycznego świata praktycznie od urodzenia. Nie znają rzeczywistości bez tabletek, komórek i łatwego dostępu do każdej informacji. Czym się różni? Choćby tym, że my wyciągamy kartkę i długopis, aby coś zapisać – a dzieciaki po prostu robią zdjęcie!

## WSPÓŁCZESNE DZIECI NIE ZNAJĄ ŚWIATA BG (Before Google)

Technologia wpływa nie tylko na zwyczaje (jak np. jedzenie z telefonem w rękę), ale zmienia sposób postrzegania informacji. Cyfrowe dzieci sięgają po nią do sieci, znajdują i natychmiast z niej korzystają. My - pokolenie gromadzące i szanujące zdobyte wiadomości, nie do końca potrafimy zrozumieć nawyk szukania rozwiązań „w komórce”...

**NIEPOKÓJ** To, co mniej znane zawsze budzi niepokój. Analogowi rodzice (czyli dzieci poprzedniej generacji) czują pewną obawę przed nowoczesnymi technologiami. Oczywiście to jest słusznie – ale tylko częściowo. W Internecie rzecz jasna czyha wiele zagrożeń, a nadmierne przywiązanie do bycia on-line ma z czasem znamiona uzależnienia (syndrom FOMO). Ale jak każde narzędzie – Internet jest jednocześnie przydatny i szkodliwy. Wszystko zależy od tego jak się go wykorzystuje, ile czasu spędza się w e-świecie i czy dziecko zna zasady BHP wirtualnego świata?

**CO ROBIĆ...** Jeśli chcesz mieć pewność, że Twoje dziecko właściwie i bezpiecznie korzysta z zasobów internetu musisz z nim być...także w sieci. Punktem wyjścia jest poznanie nowoczesnych technologii, na tyle, aby zrozumieć. Twoim nauczycielem może być twoje dziecko!

**JESTEM Z TOBĄ NAWET, GDY NABROISZ...** Trzymanie ręki na pulsie zaczyna się od zyczliwego i poważnego traktowania nawet drobnych problemów dziecka. Jeśli obejmujemy uważnością i szczerym zainteresowaniem drobną sprawę, dziecko przyjdzie do nas także z dużym kłopotem. Słynne „a nie mówiłem” zamieniamy na „dobrze, że mi o tym mówisz”. Jeśli uważasz, że to niewychowawcze poczytaj o skutkach prześladowań i tym, co może stać się, gdy dzieci same próbują radzić sobie z mobbingiem, sextingiem czy internetowym szantażem.

**JEDEN RUCH I CIĘ NIE MA...** Towarzyszenie dziecku w sieci to delikatna sprawa. Jeden fałszywy ruch i nie masz dostępu do tego, co dzieje się w jego wirtualnym świecie. Po prostu dziecko Cię wyłączy ze znajomych. Musisz więc pamiętać, że to ty jesteś gościem. Więcej pytaj, więcej słuchaj, nie udawaj, że wiesz lepiej. Niech dziecko będzie twoim przewodnikiem. Ono - pokazuje nam ulotny, wirtualny świat, my- wskazujemy mu świat stabilnych wartości i trwałych relacji. Tylko razem możecie zaważać o świadome i bezpieczne korzystanie z technologii. Tylko razem odkryjecie pełnię możliwości jakie dają nowoczesne aplikacje i zasoby sieci.

Nastolatki pomiędzy 13 a 17 rokiem życia wysyłają ponad 200 milionów snapów dziennie – oczywiście razem! Ale jeśli myślisz, że snap to coś do jedzenia... no cóż, potrzebujesz aktualizacji! Zapraszamy do kolejnego numeru, będzie dalej.

1. Wymień 3 imiona przyjaciół Twojego rodzica, z którym wypieliasz tę ankietę.
2. Jakie jest największe marzenie Twojego rodzica?
3. Jaka jest ulubiona forma spędzania czasu?
4. Czego najbardziej nie lubi Twój rodzic (z jedzenia)?
5. Czego najbardziej nie lubi Twój rodzic (z czynności domowych)?

## GRA - ANKIETA DLA DWOJGA

1. Wymień 3 imiona przyjaciół Twojego dziecka.
2. Jakie jest największe marzenie Twojego dziecka?
3. Jaka jest ulubiona forma spędzania czasu?
4. Czego najbardziej nie lubi Twoje dziecko (z jedzenia)?
5. Czego najbardziej nie lubi Twojego dziecka (z czynności domowych)?

### Jaki wynik?

Zaproś Twoje dziecko do wspólnego wypełniania ankiety. Stawiajcie na zmianę różne pytania, sprawdźcie wyniki... Idźcie na spacer i porozmawiajcie o sobie, o życiu ... tak po prostu.

## „Od przedszkola do Doliny Krzemowej”

(Wydawnictwo Blżej Przedszkola)

Książka i audiobook „Od przedszkola do Doliny Krzemowej” to opowieść o działaniach wychowawczych, które warto podjąć tu i teraz, by wyposażyć dziecko we wszystko, czego potrzebuje, aby poradziło sobie w życiu i teraz, i w przyszłości.

Książkę napisali: Dobromiła Lachendro-Fruga terapeuta pedagogiczny, trener kreatywności i Bernard Fruga biznesmen i doradca przedsiębiorców, twórca modelu przywództwa i zarządzania ISRIKUZ. Rodzice trojga dzieci od 13 do 21 lat.



POLECAMY

## „Dziecko swoje prawa ma. Prawa dziecka dla rodziców”

(Wydawnictwo Edipresse Polska)

Najnowsza książka Doroty Zawadzkiej.

Dziecko to skarb, który obdarza nas dorosłych bezwarunkową miłością i ufnością. Dziecko to człowiek, którego stworzyliśmy i powołaliśmy do życia, lub taki, którego przyjęliśmy w drodze adopcji, by stał się częścią naszej wspólnoty, rodziny. Dziecko to nasza odpowiedzialność, bo przecież do czasu uzyskania przezeń pełnoletności odpowiadamy, w mniejszym lub większym stopniu za skutki jego poczynań. Dziecko to nasza duma, gdy odnosi sukcesy i troska kiedy zdarzy mu się porażka. Dziecko powinno być spoiwem, które nas ze sobą łączy, ale nigdy nie powinno być „problemem”. Dziecko jest z nami już na zawsze, żeby nie wiem co się zdarzyło... I mimo, że wyfrunie z domowego gniazda, będzie wracać, a my będziemy się o nie troszczyć i zawsze wspierać. Także w jego samodzielności. Jak mówi indiańskie przysłowie „Dziecko to gość w naszym domu. Naucz, nakarm i wypuść”. Dziecko to podróżnik w czasie, ktoś kto wart jest największej pracy i najsilniejszego wsparcia. Dziecko to przyszłość.



*Dziecka nie da się rozpieścić dawaniem mu za dużo tego, czego naprawdę potrzebuje. Rozpieszczone dzieci to te, które nie potrafią zaakceptować słowa NIE. Liczą, że ich życzenia będą natychmiast spełniane i zachowują się roszczeniowo. Jednak tak rozwijają się tylko te dzieci, które dostają za dużo tego, co niepotrzebne.*

*Jesper Juul*

## Zgodnie z prawem

Art. 91. § 1. Dziecko, które ma dochody z własnej pracy, powinno przyczyniać się do pokrywania kosztów utrzymania rodziny, jeżeli mieszka u rodziców. (Paragraf ten dotyczy dziecka, które pracuje w jakikolwiek sposób, dotyczy również dzieci, które ukończyły 18 lat, a więc nie są już pod władzą rodzicielską).

Art. 91. § 2. Dziecko, które pozostaje na utrzymaniu rodziców i mieszka u nich, jest obowiązane pomagać im we wspólnym gospodarstwie. (Paragraf ten dotyczy dzieci, które pozostają na utrzymaniu rodziców i mieszkają z nimi. Dotyczy więc wszystkich dzieci).

Art. 95. § 1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązki i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.

*(Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy)*

### Pierwsza pomoc prawna

Masz pytanie dotyczące kwestii prawnych?

Napisz do nas: [mamdziekowszko@gmail.com](mailto:mamdziekowszko@gmail.com)

NASI PARTNERZY



### EduTANK to do&thinktank ds. edukacji

**T**worzy i testuje najlepsze rozwiązania edukacyjne.

**A**nalizuje i bada opinię publiczną i funkcjonowanie szkół.

**N**agłaśnia najlepsze praktyki.

**K**ształci w obszarze innowacyjnej edukacji.

**TANK**ujemy energię i know-how dla edukacji!

[www.edutank.org.pl](http://www.edutank.org.pl)

W NASTĘPNYCH NUMERACH

- Jakie prawa ma rodzic ucznia w szkole?
- Czy moje dziecko ma zakłóconą integrację sensoryczną?
- Pomysły na budowanie dobrych relacji...
- Atlas Rozwoju Dziecka
- Obniżenie nastroju, dystymia, depresja
- Wywiady
- Akademia Rodziców

# Witamy serdecznie Rodziców w pierwszej w Polsce e-Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Jak sami Państwo wiecie – bycie rodzicem to zawód do którego nie przygotowuje nas żadna szkoła! **A przecież wychowywanie dziecka to nieustanna karuzela emocji** różnego kalibru, zdarzeń, wyzwań i problemów od pierwszych dni urodzin dziecka, do jego wyprowadzki z domu „na swoje”. I tylko w reklamach więzi rodzinne buduje się przy pomocy Nutelli i sera, a problemy rozwiązują magiczne syropki i plasterki. Rzeczywistość jest całkiem inna. Skąd „dzisiejszy” rodzic ma wiedzieć: jak rozpoznać, czy taki lub inny problem jest poważny? Jak możesz znać się na wszystkim: od psychologii rozwojowej, przez pedagogikę, neurologię, neurobiologię, socjologię, medycynę i tak dalej?

**Wychowanie dziecka nigdy nie przebiega bezkolizyjnie, chociażby z powodów rozwojowych.**

Co robić, gdy pojawią się problemy w szkole, z nauką, dysleksja, ADHD, zakłócenia integracji sensorycznej, czy inne współcześnie diagnozowane zakłócenia rozwoju o neurobiologicznym podłożu? Przeżywamy też skoki rozwojowe malucha, który dopiero pojawił się w domu, bunt dwulatka i większy bunt u czterolatka i wreszcie największy bunt u nastolatka. A to przecież u większości dzieci to naturalne procesy rozwojowe, które wystarczy czasem tylko przeczekać. Ale czasem trzeba działać. I to szybko, bo... samo nie przejdzie!

**Jak odróżnić objawy rozwojowe od klinicznych?  
Co każdy Rodzic wiedzieć powinien?  
Zapraszamy do e-poradni!**

## [www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)

Jesteśmy po to, aby udzielać pierwszej pomocy psychopedagogicznej, poradzić lub uspokoić. Na razie zapraszamy do czytelnicy. Wkrótce uruchomimy także poradnictwo bezpośrednie (przez telefon i skype).

Napisz do nas → [mamdziekowszko@gmail.com](mailto:mamdziekowszko@gmail.com)

**O czym chcecie Państwo przeczytać? Czego się dowiedzieć?**

**Z jaką tematyką chcielibyście się zapoznać?**

**Co jest największym problemem? Co jest najpilniejsze?**

**Czy życie rodziców ucznia kręci się głównie wokół szkoły?**

**Czekamy na pytania od Państwa. Prosimy śmiało do nas pisać!**



Bezpłatny magazyn dla rodziców, uczniów i nauczycieli:  
**Mam Dziecko w Szkole**, wydanie specjalne listopad 2016.

**Wydawany przez** Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów Szkolnych w ramach Kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci.

**Redaktor naczelny:** Małgorzata Taraszkiewicz

**Współpraca:** psychologowie, pedagodzy, edukatorzy, prawnicy i inni zaproszeni eksperci.

**Zdjęcia:** Zofia Nalepa

**Kontakt:** [mamdziekowszko@gmail.com](mailto:mamdziekowszko@gmail.com)

*Aby otrzymywać „Mam Dziecko w szkole” co miesiąc bezpośrednio na własną skrzynkę pocztową - zarejestruj się na stronie naszej eporadni.*

# Ważne strefy w szkole

Szkoły są zaprojektowane jako miejsca pracy nauczycieli. A przecież codziennie spędza tu czas kilka milionów uczniów, przez kilka godzin. Czy uczniowie mają w szkole przestrzeń dla siebie? Miliony potrzeb, miliony marzeń... Może warto pomyśleć o utworzeniu mini stref, miejsc, w których dzieją się rzeczy ważne dla uczniów?

Zapraszamy do obejrzenia 5 stref, które odwołuje się do ponadczasowych potrzeb człowieka. Bo człowiek ma duszę plemienną...

## Jaskinia

(ang. Cave)

Jaskinia, dziupla, hamak, przestrzeń oddzielona od reszty...

Miejsce na wycofanie się, odpoczynek, poleżenie, chwila dla siebie ze sobą samym.

Nie ma mnie dla nikogo.

Dajcie mi spokój na chwilę.

## Wodopój

(ang. Watering Hole)

Tablica informacyjna, słup ogłoszeniowy: wymienię, sprzedam, kupię, kto pomoże w matmie, szukam pary rękawiczek, mam wolne bilety... Miejsce na spontaniczne kontakty, krótką pogawędkę, szybką wymianę informacji... bez celu, po prostu może zdarzyć się coś, może dowiem się czegoś ciekawego.

Łyk wody, łyk informacji, w przelocie...

## Ognisko

(ang. Campfire)

Miejsce na wspólne spotkania, wzmacnianie więzi, dłuższe bycie razem, aby posłuchać historii, porozmawiać, omówić coś, popracować w grupie. Może wypracujemy wspólny front na lepszą przyszłość.

Posiedzmy we wspólnym kręgu.

## Laboratorium lub Piaskownica

(ang. Laboratory/ Sandpit)

Przestrzeń na kreatywne działania. Mural na hasła i rozwiązania, inspiracje i twórczy bałagan. Może korytarz, zakamarek w szkole, aby poszukiwać, tworzyć, eksperymentować, burzyć i budować.

Życie to sztuka tworzenia.

## Szczyt góry lub Scena

(ang. Mountain Top/Show-off)

Oto ja. Zobaczcie mnie. Miejsce do ekspozycji swojego potencjału, talentów.

Wystawy obrazów, wytworów, działania dramowe.

Jestem słaby z geografii, ale to mnie nie definiuje, bo jestem świetny w fotografowaniu świata...

Miejsce na miliony marzeń.





# WIELKA GRA

O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI

## rozpoczęta!

Projekt Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci jest realizowany pod patronatem Europejskiego Stowarzyszenia Psychologów i Pedagogów Szkolnych.

Nawiązujemy współpracę z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, stowarzyszeniami, Ośrodkami Socjoterapii, ekspertami ds. edukacji dzieci i młodzieży, w tym lekarzami, prawnikami – aby razem stworzyć Koalicję na rzecz Komplementarnego Rozwoju Dzieci i Wspierania Rodzin.

**Projekt Wielka Gra jest realizowany w skali ogólnopolskiej. Dotyczy około 5 mln dzieci (w wieku przedszkolnym i szkolnym), ich rodziców i nauczycieli.**

**Tę Wielką Grę zaczynamy od uruchomienia ogólnie dostępnego miejsca udzielania „pierwszej pomocy psychoedukacyjnej” dziecku i rodzinie. Potem zajmiemy się opracowywaniem i upowszechnianiem modelowych standardów prozdrowotnych i prozdrojowych zarówno w szkole, jak i domu.**

### Nasze cele:

- edukacja i pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów z dziećmi natury pedagogicznej, psychologicznej i psychosomatycznej, prawnej;
- inspirowanie do budowania przedszkoli i szkół wolnych od stresu, przeciążenia sensorycznego i fizjologicznego, agresji, przyjaznych rozwojowi dzieci (a także nauczycieli i rodziców), ich zdrowiu i kreatywności;
- inicjowanie i realizacja badań, w tym badań dotyczących kondycji biopsychicznej uczniów oraz badań czynników ważnych dla procesów uczenia się w szkole

### Projekt polega na zintegrowanej pomocy dedykowanej rodzicom poprzez:

- dostęp do e-poradni pedagogiczno-psychologicznej i uzyskanie pierwszej pomocy od specjalistów
- czasopisma Mam Dziecko w Szkole udostępniane bezpłatnie rodzicom w każdej szkole i przedszkolu
- wypracowanie modelowych rozwiązań zagospodarowania przestrzeni i standardów prorozwojowych w kilku przedszkolach i szkołach w Polsce
- kampanię medialną oraz konferencje, warsztaty, spotkania, konkursy dla promocji optymalnych działań na rzecz wspierania rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

### Działania szczegółowe:

1. Badanie parametrów zdrowego i zrównoważonego stylu życia.
2. Popularyzacja norm, opracowanie Wytycznych (standardów i procedur) zrównoważonego stylu życia w odniesieniu do szkoły.
3. Upowszechnianie i wdrażanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia i optymalnych warunków rozwoju dzieci i młodzieży.
4. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i prozdrowotnych.
5. Ochrona i promowanie zdrowia psychicznego, zwłaszcza w zakresie wspierania równowagi emocjonalnej człowieka we wszelkich jego obszarach aktywności.
6. Przeciwdziałanie agresji wśród dzieci i młodzieży.
7. Tworzenie i wspieranie warunków dla twórczego rozwoju człowieka.
8. Profilaktyka uzależnień i przeciwdziałanie patologiom, wspieranie inicjatyw poprawiających porządek, bezpieczeństwo i rozwój dzieci i młodzieży;
9. Budowanie koalicji na rzecz propagowania rozwojowego modelu szkoły jako instytucji edukacyjnej.

ważny adres

[www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)  
**FB Wielka Gra**

**MAM DZIECKO  
W SZKOLE**  
WYDANIE  
SPECJALNE  
listopad  
2016