

Sukces w szkole - rozwijanie umiejętności emocjonalnych i społecznych uczniów w klasach młodszych

„STRAŻNICY UŚMIECHU”

Program psycho-edukacyjny

prof Nady Ignjatović – Savić

„Kluczem” do radzenia sobie z problemami

Program Wychowawczy SP-7 – cytata Jana Pawła II

- **W wychowaniu chodzi właśnie o to, ażeby człowiek stawał się coraz bardziej człowiekiem - o to, ażeby bardziej był, a nie tylko więcej miał; aby więc poprzez wszystko, co ma, co posiada, umiał bardziej i pełniej być człowiekiem, to znaczy, ażeby również umiał bardziej być nie tylko z drugimi, ale i dla drugich”.**

Na portalu **Pomocy Psychologicznej** czytamy m.in..
Sukces to marzenie chyba każdego z nas.

Dlaczego więc....

- **tylko nieliczni w szkole osiągają sukces?**
- **okres nauki szkolnej tak często kojarzy się z pasmem niepowodzeń, stresem, poczuciem beznadziejności?**
- **coraz więcej dzieci i rodziców szuka pomocy w PPP z w/w powodów**
- **Czy szkoła może i czy powinna podjąć działania stwarzające optymalne warunki do odnoszenia sukcesu na miarę zdolności i możliwości uczniów?**

Na portalu **Pomocy Psychologicznej** czytamy m.in..

- Na początku kariery szkolnej, prawie każde dziecko nastawione jest pozytywnie do osiągnięcia dobrych wyników, a więc sukcesu.
- Dobry nauczyciel stara się za wszelką cenę podkreślać **tylko pozytywne strony działalności dziecka**, sprzyja to rozwijaniu tego typu nastawienia.
- Pierwsze **bariery** na drodze do osiągnięcia sukcesu to:
- **czynniki wewnętrzne** - ograniczone możliwości intelektualne, deficyty rozwojowe, zaburzenia emocjonalne, spadek motywacji do nauki
- **czynniki zewnętrzne** –dysfunkcyjna rodzina, przepiętione klasy!!!, brak indywidualizacji programów nauczania, brak oddziaływań korekcyjno-kompensacyjnych i wyrównawczych...niewystarczające nakłady finansowe na oświatę

Na portalu **Pomocy Psychologicznej** czytamy m.in..

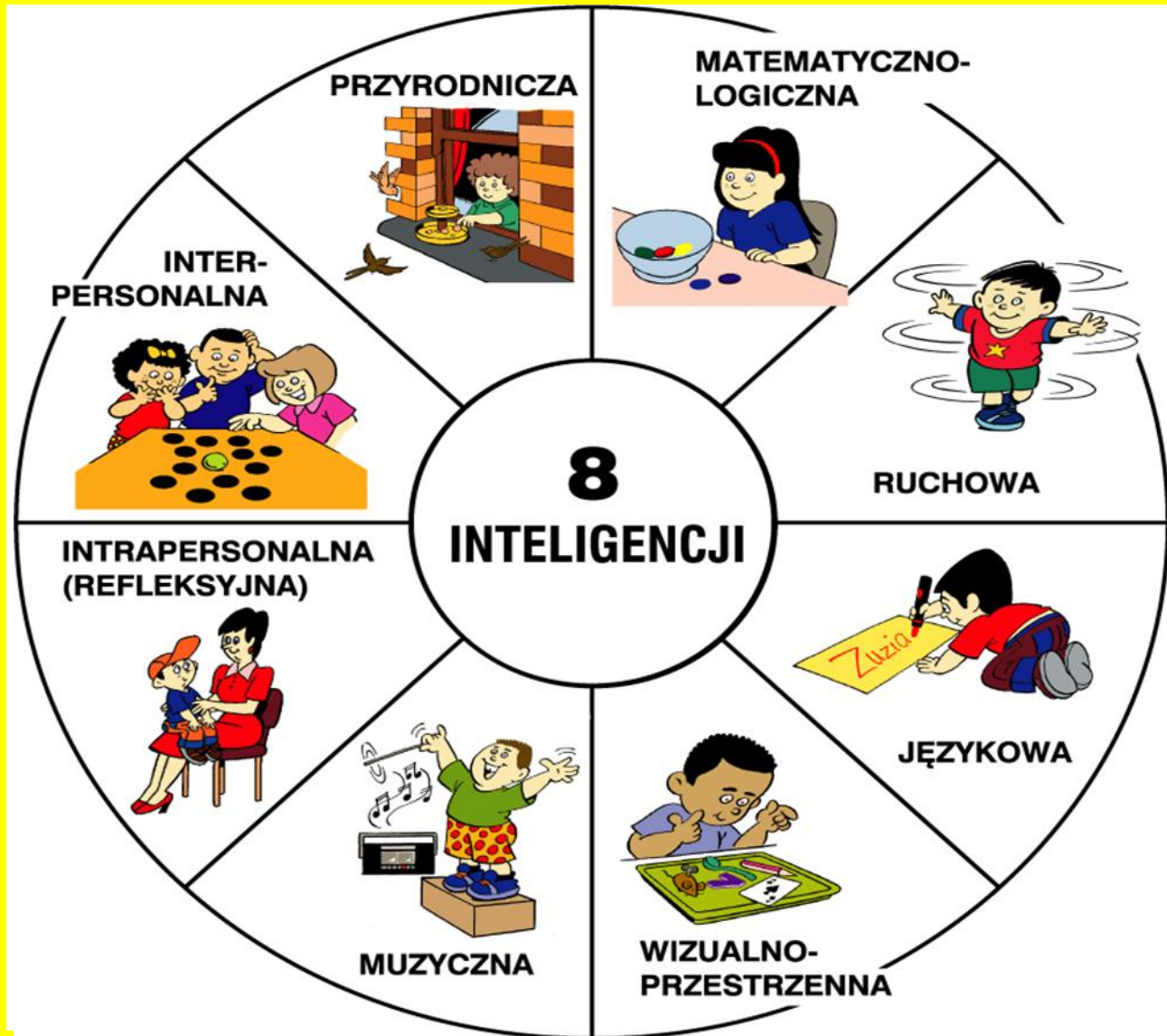
- Głównym grzechem współczesnej szkoły jest przede wszystkim słabe rozpoznanie indywidualnych możliwości każdego ucznia, a więc poziomu i rozwoju jego uzdolnień.
- Konsekwencją tego stanu rzeczy jest zaprzepaszczanie szans na sukces przyszłego Einsteina i pozostawienie rzeszy uczniów bez szans na odniesienie sukcesów w innej, niż intelektualna, dziedzinie. Zapomina się najczęściej o tych, którzy posiadają uzdolnienia artystyczne, społeczne, sportowe, techniczne itp.

Sukces dziecka w szkole = IQ + EQ

1. Sukces dziecka w szkole...w dorosłym życiu – od czego zależy...
2. Inteligencja emocjonalna – dlaczego jest ważna i jak ją rozwijać
 - Porozumienie bez Przemocy – dr Marschalla Rosenberga
 - Strażnicy Uśmiechu – Prof. Nady Ignjatović - Savić

Teoria wielorakich inteligencji

COLIN ROSE i GORDON DRYDEN – 2 brytyjscy badacze w dziedzinie edukacji
ZABAWY FUNDAMENTALNE



Teoria wielorakich inteligencji

COLIN ROSE i GORDON DRYDEN – 2 brytyjskich badaczy w dziedzinie edukacji
ZABAWY FUNDAMENTALNE



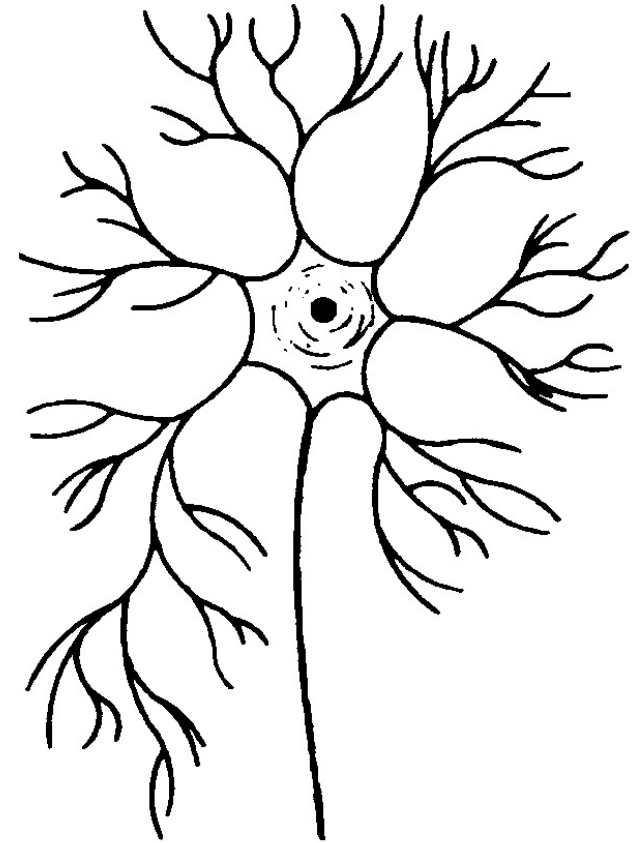
Zdumiewający mózg

Twój mózg posiada 100 miliardów aktywnych komórek, z których

każda może wytworzyć do 20 tys. połączeń, podobnych do gałęzi - dendrytów (elementy neuronów -działają jak anteny).

Każdy neuron przypomina komputer o dużej mocy. Łączy się on z innymi komórkami, przesyłając informacje metodą elektryczno-chemiczną wzdłuż długiego aksonu.

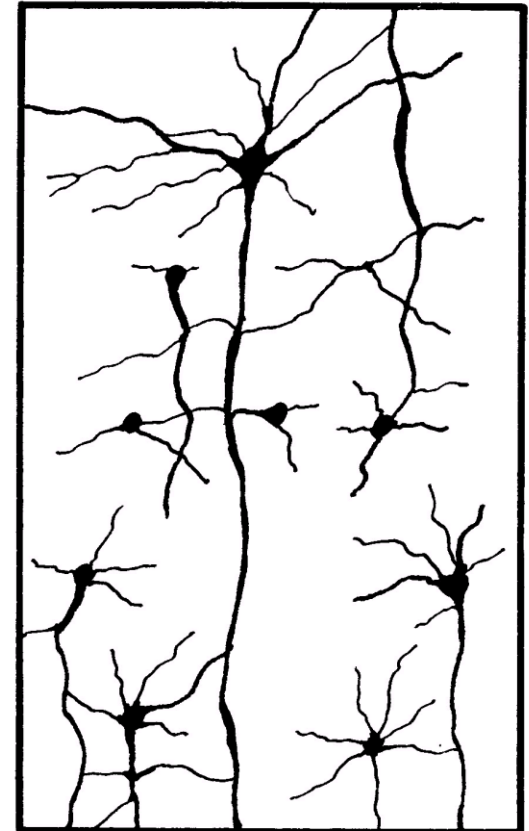
akson - element neuronu odpowiedzialny za przekazywanie informacji z ciała komórki do kolejnych neuronów



Rozwój w wieku przedszkolnym

50% połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu powstaje w pierwszych 5 latach życia

Jest to podstawa inteligencji i przyszłych umiejętności uczenia się



Należy jak najlepiej wykorzystać decydujący okres od urodzenia 0 do 6...10 roku życia

50 % zdolności człowieka do uczenia się rozwija się w pierwszych 5 latach życia.

- Kolejne **30 %** wykształca się do 8 roku życia.
- Podczas tych decydujących lat tworzą się drogi nerwowe, na których opiera się cała przyszła zdolność uczenia się.
- Następne **20%** - do 10 roku życia
- Po ukończeniu przez dziecko 10 lat dendryty, które nie wytworzyły połączeń, obumierają?!

Jak najlepiej wykorzystać decydujący okres od urodzenia do 10-tego roku życia

- Dzieci uczą się najlepiej tego, czego doświadczają wszystkimi zmysłami, należy więc odpowiednio je **stymulować**.
- Nasze domy, plaże, lasy, place zabaw, ogrody zoologiczne i muzea są **najlepszymi szkołami**.
- **Proste ćwiczenia fizyczne** mogą ogromnie wspomóc umiejętność uczenia się małego dziecka.
- Dzieci rozwijają się według **określonego schematu**, **należy więc nauczyć się go wykorzystywać**.
- Nauka, w tym także nauka czytania, pisanie i liczenia, może i **powinna być zabawą**.

Piramida szczęścia



Hierarchia potrzeb - wg. Masowa od najbardziej prymitywnego poziomu potrzeb podstawowych do potrzeb wyższego poziomu, które aktywizują się dopiero po zaspokojeniu niższych.

Potrzeby afiliacji

(przynależności i miłości, akceptacji, afirmacji); ich zaspokojenie rzutuje na sposób widzenia świata, występują w dążeniach)



Złe zachowanie – prezentem?

- Wszystko, czego potrzeba, aby zło mogło tryumfować, to bezczynność „dobrych ludzi”

Edmund Burkes

- Wszystkie złe zachowania dziecka są dla nas rodziców /nauczycieli „prezentem”, który trzeba „rozpakować”, pomóc mu nazwać uczucia odczytać i potrzeby,

oraz pomóc dziecku (innym) je zaspokoić w inny sposób (wspólnie znaleźć inną strategię) niż to co robi, jak robi...

i najważniejsze uświadomić jak my (inni) się z **tym czujemy i dlaczego**...

Potrzeby

Potrzeby tkwią wewnątrz natury człowieka i popychają do działania

- dotyczą tego, co jest niezbędne człowiekowi,
 - aby istniał jako ORGANIZM
 - i rozwijał się jako OSOBA

Uczucia są „dzieckiem” potrzeb

Tak jak się czujemy - tak się zachowujemy

Nada Ignjatović-Savić – psycholog w Polsce 2004-2011



Profesor Nada Ignjatović-Savić pracowała prawie 30 lat na Uniwersytecie Belgradzkim jako wykładowca i badacz.

W tym czasie współrealizowała liczne projekty badawcze z zakresu rozwoju osobistego i stosunków międzyludzkich.

Kierowała kilkoma projektami wspieranymi przez

UNICEF

Jest (była) koordynatorem Światowej Organizacji Porozumienia Bez Przemocy cnvc na terenie krajów byłej Jugosławii. Od uzyskania certyfikatu trenera "Porozumienia Bez Przemocy" w 1993 roku prowadziła liczne szkolenia tej metody w kraju i zagranicą. Nada Ignjatović-Savić była współzałożycielką i dyrektorem Stowarzyszenia komunikacji bez przemocy „**Strażnicy Uśmiechu**” skoncentrowanego głównie na roli nauczania eksperymentalnego w rozwoju świadomości indywidualnej i grupowej, przebudowie praktyki oświatowej i przemianach społecznych.

- zmarła 20 lipca 2011 -

„Wiedza zmienia nas, a my zmieniamy swoje życie...”

- Zmiana jest nieodzowną składową życia każdego z nas. Jest zarazem podstawą i napędem rozwoju.
- Jeżeli akceptujesz zmianę, oznacza to, że ją popierasz, dostrzegasz płynące z niej dla ciebie korzyści, widzisz w niej szansę rozwoju własnego lub szansę na lepsze życie...

Odpowiedź w duchu edukacji wzajemnej
można sformułować następująco:

„Chcę, żeby wszystko, co robię ,
było wynikiem mojej motywacji
wewnętrznej, zainteresowań i
pozytywnych wyborów, a nie było
powodowane strachem przed karą
lub odrzuceniem...”

„Nikt nas nie może skrzywdzić, jeżeli
nie damy na to przyzwolenia !!??!!”

Warsztaty NVC - Ostróda lipiec 2004

„Czy słowa są oknami czy ścianami”

grupa instruktorów



Grupa 12 trenerów programu „Strażnicy Uśmiechu” Białobrzegi – marzec 2006



Warsztaty SU – Białobrzegi maj 2006



Warsztaty SU z Nadą Białobrzegi 2006



Człowiek / dziecko sukcesu

cytaty z „ABC Mądrego Rodzica”; J. Gajdy
mogą być „kodeksem Strażnika Uśmiechu”

- **To człowiek o zdrowym poczuciu własnej wartości**
- **Zna swoje zalety i potrafi je świetnie wykorzystać.**
- **Dostrzega też swoje słabsze strony i pracuje nad nimi, by nie przeszkadzały mu w osiągnięciu tego, co zamierza.**
- **Ponieważ zna swoją wartość, nie szuka usilnie akceptacji innych.**

Człowiek / dziecko sukcesu

- Nie boi się też krytyki - traktuje ją nie jako atak, ale subiektywną ocenę, do której każdy ma prawo, a która może wnieść coś dobrego w jego własny rozwój
- Może ją też bez emocji odrzucić, jeśli uzna to za uzasadnione.
- Jest kapitanem na okręcie swojego życia.
- Przejmuje za niego pełną odpowiedzialność i nie pozwoli sobie odebrać steru.

Człowiek / dziecko sukcesu

- **Sam dokonuje wyborów i sam w pełni świadomie godzi się ponieść ich konsekwencje – bez względu na to, czy są one dobre czy złe.**
- **Nie obwinia innych za swoje niepowodzenia, nie szuka wymówek i usprawiedliwień.**
- **Sam podejmuje decyzje (wysłuchawszy wcześniej różnych opinii na dany temat) i jest gotowy zmierzyć się ze skutkami tychże.**

Człowiek / dziecko sukcesu

- **To człowiek otwarty na wszelkiej nowości.**
- **Nie lęka się podejmowania nowych wyzwań, gdyż wierzy, że jest w stanie im podołać.**
- **Umie postawić sobie poprzeczkę na tyle wysoko, że ciągle się uczy i rozwija, chętnie zdobywa wiedzę i nowe umiejętności.**
- **Jednocześnie nie stawia sobie celów wygórowanych i nierealnych, które prowadziłyby do frustracji i zniechęcenia.**

Sukces Twojego dziecka/ucznia

- warsztat dla rodziców/wychowawców -

- „Każde dziecko, także i Twoje, jest z natury nadzwyczaj mądre i inteligentne..”
- "Jeśli dziecko będzie musiało ZASŁUŻYĆ na Twoją miłość, przez całe dorosłe życie będzie żyło w poczuciu winy, że nie jest wystarczająco dobrym człowiekiem, by być bezinteresownie kochanym."

cd.

- "Do tego, by w życiu zwyciężyć, niezbędna jest odpowiednia postawa - wiara w siebie i własne możliwości.„
- "Chodzi o to, byśmy byli świadomi możliwości i potrzeb dziecka oraz świadomi ilości i różnorodności metod, jakie możemy wykorzystać, by te potrzeby zaspokajać.„
- (programy psychoedukacyjne)

cd.

- "Jeśli pragniesz, by dziecko uczyło się chętnie i robiło szybkie postępy, musisz sprawić, by nauka była przyjemna,"
- "Nie osłonisz dziecka przed przykrościami, rozkładając nad nim parasol ochronny. Możesz jednak nauczyć go różnych mechanizmów obronnych"

cd.

- "Naucz swoje dziecko, że ono samo będzie musiało we własnym życiu ponosić odpowiedzialność za swoje decyzje i wybory."
- "Mówiąc swojemu małemu marzycielowi, że jego plany to tylko bajkowe fantazje (...) zamykasz dziecku drzwi (...) i odcinasz je wysokim murem od świata, który przedtem stał przed nim otworem – akceptuj marzenia dziecka"



„Sukces nie zależy od narzędzia, ale od umiejętności posługiwania się tym narzędziem”

Podstawa Programowa

Wychowania Przedszkolnego

z 2000 roku

I. Poznawanie i rozumienie siebie - postrzegam, myślę, czuję, działam i świata -aby wiedzieć-

II. Nabywanie umiejętności przez działanie

-aby działać w różnych dziedzinach aktywności-

**III. Odnajdywanie swojego miejsca w grupie
rówieśniczej – wspólnocie**

- aby żyć wspólnie-

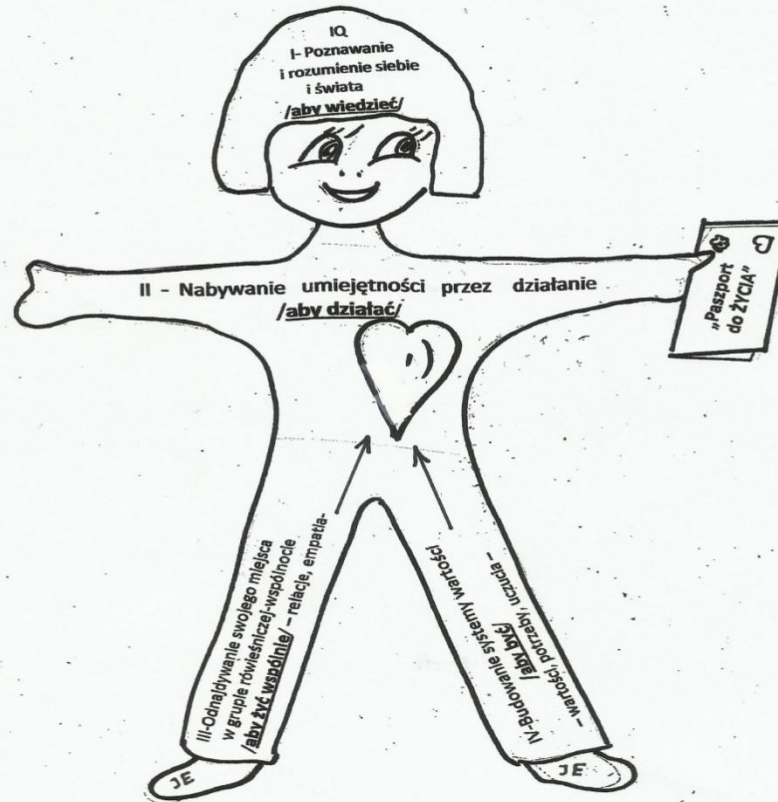
IV. Budowanie systemu wartości

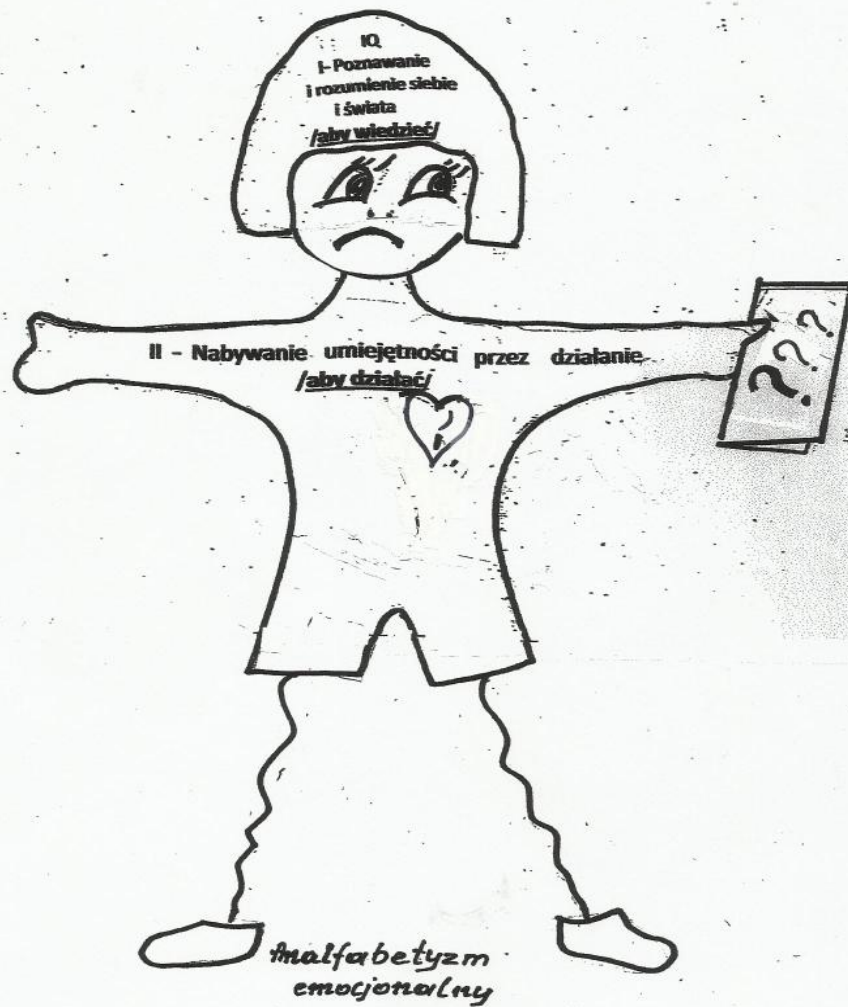
np. dobro, prawda, miłość, piękno,

- aby być-

Podstawa programowa- graficznie z 2000 roku

Podstawa Programowa Wychowania Przedszkolnego z 2000 roku
w formie graficznej





Podstawa programowa wychowania przedszkolnego ustalona w grudniu 2008r. przez Ministra Edukacji Narodowej

Obszary podstawy programowej wychowania przedszkolnego	Przyjaciele Zippiego	Strażnicy Uśmiechu
1. Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: porozumiewanie się z dorosłymi i dziećmi, zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych.	XXXXX	XXXXX
2. Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku.	X	X
3. Wspomaganie rozwoju mowy dzieci.	X	X
4. Wspieranie dzieci w rozwijaniu czynności intelektualnych, które stosują w poznawaniu i rozumieniu siebie i swojego otoczenia.	XXXX	XXXX
5. Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci.	XXX	XXX
6. Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych.	XXX	XXX
7. Wychowanie przez sztukę – dziecko widzem i aktorem.
8. Wychowanie przez sztukę – muzyka i śpiew, pąsy i taniec.	X	X
9. Wychowanie przez sztukę – różne formy plastyczne.	X	X
10. Wspomaganie rozwoju umysłowego dzieci poprzez zabawy konstrukcyjne, budzenie zainteresowań technicznych.
11. Pomaganie dzieciom w rozumieniu istoty zjawisk atmosferycznych i w unikaniu zagrożeń.
12. Wychowanie dla poszanowania roślin i zwierząt.	XXX	XXX
13. Wspomaganie rozwoju intelektualnego dzieci wraz z edukacją matematyczną.
14. Kształtowanie gotowości do nauki czytania i pisania.
15. Wychowanie rodzinne, obywatelskie i patriotyczne.	XXXXX	XXXXX

EQ - Inteligencja Emocjonalna

(Daniel Goleman)

- **Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz także od umiejętności kierowania emocjami.**
- *Goleman, pracownik naukowy Harvardu, prowadził przez wiele lat badania, które zakwestionowały po raz pierwszy zasadność otaczanego wielkim kultem ilorazu inteligencji - szeroko rozpowszechnioną opinię, że do osiągnięcia sukcesu jest potrzebny sam intelekt... osoby z wysokim ilorazem często kiepsko dawały sobie radę w pracy, a te z miernym - pracowały bardzo dobrze. Często ludzie o wybitnej inteligencji postępują irracjonalnie, wręcz beznadziejnie głupio.*
- **Mamy dwa umysły - jeden myśli, a ten drugi czuje**
- **„Uczucia są ważne dla myśli, a myśli są ważne dla uczuć”**

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- **Od Inteligencji Emocjonalnej - zależy - co osiągnę i czy będę szczęśliwy...**
- **Inteligencja Emocjonalna związana jest terminami jak: a) znajomość własnych emocji
b) kierowanie własnymi emocjami ...**
- **Inteligencja Emocjonalna jest niezbędna, jeśli chcemy sobie w życiu dobrze radzić i być szczęśliwym**

5 kompetencji Inteligencji Emocjonalnej i Społecznej

- **1. Samoświadomość** – umiem rozpoznawać swoje emocje, potrafię zaakceptować każdy stan emocjonalny – który mnie odwiedzi, jestem przekonany o swojej wartości
- **2. Samoregulacja i samokontrola** – umiejętność panowania nad swoimi emocjami, uczciwość, prawość, odpowiedzialność i gotowość do zmian.
- **3. Motywacja**- dążymy do osiągnięć, doskonalimy się, zdolność do długotrwałego wysiłku, wykazujemy optymizm, jesteśmy stale aktywni

cd. Inteligencja Emocjonalna

- **4. Empatia** – rozumienie innych ludzi , rozpoznawanie ich potrzeb, wyczuwanie ich stanów emocjonalnych, szacunek do i drugiego człowieka, tolerancja
- **5. Umiejętności społeczne – asertywność** umiejętność skutecznego porozumiewania się z innymi ludźmi bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych, podtrzymywania więzi międzyludzkich, współpraca...
- i...tego uczy program „Strażnicy Uśmiechu”

Inteligencja emocjonalna

- ...to cecha umożliwiająca dziecku skuteczne zachowanie się wobec ludzi, zadań, sytuacji...
- Charakteryzuje się samokontrolą, zapamiętaniem, wytrwałością, zdolnością do motywacji...

Jak ją rozwijać?

- - słuchać dziecka b. spokojnie i uważnie,
- - zaakceptować jego uczucia słowami,
- - określić uczucia,
- - zauważyć potrzeby i pragnienia dziecka,
- **Programy:**– „Przyjaciele Zippiego”, „Strażnicy Uśmiechu”
„Czy słowa są oknami czy ścianami”, „Szkoła dla rodziców i Wychowawców”

Inteligencja Emocjonalna

Analfabetyzm Emocjonalny

(Daniel Goleman) cd.

- Koszty analfabetyzmu emocjonalnego są ogromne ...to niepokojący wzrost aktów przemocy, morderstw, gwałtów.
- To również wzrost liczby samobójstw (12 samobójstw dziennie), budzące przerażenie są codziennością narkomania i alkoholizm, a także różne odmiany chorób psychicznych, jak: zaburzenia łaknienia u kilkunastoletnich dziewcząt, różnego rodzaju depresje (w Europie 70% nastolatków ; w Polsce ponad 10% Polaków; Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do roku 2020 depresja stanie się w skali świata drugą najczęstszą przyczyną niepełnosprawności wynikającej ze stanu zdrowia (za niewydolnością serca),







Przeprowadzono już wiele eksperymentów...

...opisanych szeroko w literaturze, które dowiodły, że wyniki, jakie osiąga dziecko w szkole, nie są rezultatem jego indywidualnych zdolności lub ich braku,

ale stanowią wypadkową jego własnych przekonań o sobie samym, wiary nauczyciela w jego możliwości oraz stosowanych metod nauczania.

- To, w jaki sposób będziesz mówić do dziecka od początku jego życia, wpłynie na całą jego przyszłość. To co będzie słyszał w domu, w szkole...uzna za pewnik, za coś normalnego.

Przeprowadzono już wiele eksperymentów...

- Wypowiadane przez Ciebie opinie, osady, krytyka czy pochwały mogą albo zablokować lub ograniczyć    możliwości ucznia, albo rozwinąć    jego potencjał.

Już teraz możesz za pomocą prostych zabaw rozwinąć jego inteligencję, sprawić, by nie miało problemów z ortografią, a przede wszystkim mentalnie zaprogramować na sukces (...)

(badania psychologów - czarne i niebieskie oczka)

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Inaczej: O języku serca

Autor: Marshall Rosenberg

- dlaczego dopuszczamy się różnorodnej przemocy, wyzyskujemy ludzi, krzywdzimy słowem, gestem.....

1. Skąd bierze się przemoc i agresja??? – źródło?

2. Jaka ludzka właściwość pozwala niektórym ludziom tego uniknąć, nawet w okolicznościach, które wystawiają ich na najcięższe próby? (Jak sobie radzić z agresją i przemocą)

3. Czy możliwe jest twierdzenie?

„Jeżeli nie damy na to przyzwolenia, NIKT NAS NIE MOŻE SKRZYWDZIĆ”

Źródła agresji i przemocy

...skąd się bierze przemoc i agresja już u dzieci, skoro....

z natury jesteśmy zdolni czerpać radość ze współczującego dawania i brania...

ale ...

Źródła agresji i przemocy

czy wiemy skąd się biorą?

Ale...nauczyliśmy się używać słów - które ranią...
tzw „komunikaty odcinające od życia”

- 1.Zewnętrzne: bolesny język komunikacji...
- Osądy moralne, porównania, oceny
- Kiedy coś - „muszę” ...bo ...ktoś...
- 2.Wewnętrzne:
- ...niezaspokojone nasze potrzeby!

Co nam daje metoda NVC?

- **NVC – PbP proponuje język za pomocą którego można budować zrozumienie, szacunek i chęć współpracy- kontaktu, zamiast nieporozumień i konfliktów.**
- **NVC – PbP opiera się na zdolności wyrażania uczuć i potrzeb i bardzo ważne umiejętności rozumienia uczuć i potrzeb naszego rozmówcy, bez względu jak On to wyraża!!!**

Język Szakala

wg. Marschalla Rosenberga

odcinający od życia... blokujący kontakt ...prowadzi do użycia agresji, jako obrony sprzeciwu, ataku, zemsty, buntu...to:

1. **Ocenianie** -jesteś nie grzeczny, w tej grupie są same łobuzy
2. **Krytykowanie** -przesadzasz; cos z tobą musi być nie tak; czy ty nigdy..
3. **Etykietowanie** - Ty jak zwykle,; to ten rozrabiak, ...
4. **Interpretacja** - na pewno się na mnie pogniewała, (Hist.Kowowalskiego)
5. **Rozkazywanie** - wynieś , przynieś, ucz się,
6. **Nie słuchanie** - dość, ja wiem co chcesz powiedzieć, mów, mów słucham, zamknij się, nie chcę tego słuchać...
7. **Żądanie – groźba** -jak tego nie zrobisz – to pożałujesz, kaktus mi wyrośnie, jak zdasz do następnej klasy..

cd...Język Szakala

wg. Marschalla Rosenberga

odcinający od życia... blokujący kontakt ...prowadzi do użycia agresji, jako obrony sprzeciwu, ataku, zemsty, buntu...to:

8. Negowanie prawa wyboru – musisz! Zrobisz co ci każe....
9. PouczanieJa na twoim miejscu zarobiłam tak...
10. Szakal wyraża się nie jasno... żąda domyślenia się, - ale tu bałagan
11. Szakal krytykuje OSOBEĘ a nie jej CZYNY.. – jesteś bałaganiarzem, nieukiem, leniem...
12. Oczekuje spełnienia swoich żądań . Jak wrócę to ma być.....
13. Nie dopuszcza do głosu – sam wie lepiej- zamknij sięnie tłumacz się
14. Rozlicza...- „ Gdzie byłeś?, Co robiłeś? Kto był z tobą?”
15. Daje prezenty a nie uczynki... kupi zabawkę, czekoladkę, kwiaty, nie przeprosi, nie przyzna się do porażki

Język Żyrafy - językiem serca (dlaczego żyrafa)

Język serca - językiem do życia budzi zaufanie,
emanuje ciepłem, szczerością, odwagą

- - zbliża, buduje kontakt, wyzwala pozytywny potencjał ...
charakteryzuje go:
- **Szczerość**
- **Umiejętność słuchania**
- **Bezwarunkowe poszanowanie człowieka i akceptacja**
- **Uczciwość**
- **Otwartość**
- **Wzajemne zaufanie**
- **Bycie tutaj i teraz**
- **Pytanie czy chciałbyś?.. czy mógłbyś?**
- **Okazywanie zrozumienia - empatia**
- **Nieocenia** wypowiedzianych myśli i uczuć

Na czy polega ten model?...

Na czterech prostych elementach...(4 - krokach)

1. Obserwacja (sposrzczenie)

Kiedy(ja) widzę... słyszę ...przypominam sobie...

• (Najwyższa forma ludzkiej inteligencji - to dokonywanie spostrzeżeń przy równoczesnym powstrzymywaniu się od oceny - filozof hinduski)

2. Uczucia

..czuje się (ja)....jest mi...

3. Potrzeba

...ponieważ (ja) potrzebuję.....

4 Prośba

...i proszę Cię... chciałabym abyś...(ty)

Uczucia są „dzieckiem” potrzeb

- o niezaspokojonych / zaspokojonych potrzebach mówią nam **UCZUCIA...**
- wszystkie uczucia są ważne...
- jesteśmy wyposażeni w emocje -
(informatory):... (“5 kijów i 1 marchewka”)
- 1-Lęk, 2-ból, 3-gniew, 4-smutek,
5-wstręt (te zmuszają nas do zmiany) w
 kierunku... 6.zadowolenia...a to uczucie -
niech trwa....

Uczucia, które nas odwiedzają:

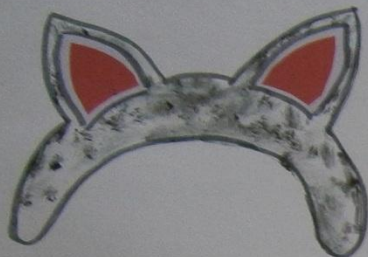
- 1. UCZUCIA GNIEWNE:** zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość ...
- 2. UCZUCIA LĘKOWE:** niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, speszenie, zagubienie, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie.
- 3. UCZUCIA SMUTKU:** zdeprimowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, smutek, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, utraty, znudzenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, niedoceny, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędzy, grzeszności .
- 4. UCZUCIA POGODNE:** dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, rozczarowanie, zachwyt, entuzjizm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność .
- 5. UCZUCIA WIĘZI:** sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawanie pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, związanienie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw

Uszy szakala i uszy żyrafy

Skąd wiemy jakie uszy mamy włączone?...
...-wyczuwamy to przez uczucia

MOJE USZY MI MÓWIĄ...

Skąd wiemy, jakie uszy mamy włączone...wyczuwamy to przez uczucia



USzZ

Myszę, że:

On jest niemożliwy,... On jest w błędzie...On jest okropny.....

Czuję: **ZŁOŚĆ**krzyczę, trzaskam drzwiami, wychodzę...

Efekt: poczucie winy, wstyd, choroby psychosomatyczne... nerwica, zawał, wrzody, bóle stawów...



USzW

Myszę:

Jestem do niczego, nic mi się nie uda, do niczego nie dojdę...

Czuję : smutek, niepokój lęk, poniżenie, żal

Efekt: apatia, depresja, brak chęci do życia, choroby psychosomatyczne



UZZ

Nie słyszę słów!!!

Słyszę uczucia i potrzeby drugiej osoby
i ...daję jej EMPATIĘ i... sprawdzam....

U. jesteś zła, wściekła, zdenerwowana, oburzona...

P. bo potrzebujesz ...miłości, szacunku...uznania...

Pr. i chciałabyś się przytulić...żebym Cię przeprosił...



UZW

Słucham swoich uczuć i potrzeb i...daję sobie
EMPATIĘ i słucham co dzieje się we mnie...

U....czuję smutek, jestem załamana,

P. bo chcę być doceniona, kochana, szanowana...

i... szukam sposobu uzyskania tego!!!...



USzZ

Myślę, że:

On jest niemożliwy,... On jest w błędzie...On jest okropny.....

Czuję: **ZŁOŚĆ**krzyczę, trzaskam drzwiami, wychodzę...

Efekt: **poczucie winy, wstyd, choroby psychosomatyczne... nerwica, zawał, wrzody, bóle stawów...**



USzW

Myślę:

Jestem do niczego, nic mi się nie uda, do niczego nie dojdę...

Czuję : **smutek, niepokój lęk, poniżenie, żal**

Efekt: **apatia, depresja, brak chęci do życia, choroby psychosomatyczne**

cd.. Język Żyrafy - językiem serca

OKAZYWANIE EMPATII !!!!!!!

• Język Żyrafy jest prosty - składa się z dwóch umiejętności:

1. Jasnej wypowiedzi bez krytykowania i oceniania OSOBY,

mówi natomiast co jej się nie podoba w zachowaniu tej OSOBY i jak się z tym czuje.

2. Empatycznego odbioru (wczuwając się w rolę mówiącego)

Dzięki tej metodzie - nikt nas nie może skrzywdzić, jeżeli nie damy na to



UZZ

Nie słyszę słów!!!

**Słyszę uczucia i potrzeby drugiej osoby
i ...daję jej EMPATIE i... sprawdzam....**

U. jesteś zła, wściekła, zdenerwowana, oburzona...

P. bo potrzebujeszmiłości, szacunku...uznania...

Pr. i chciałabyś się przytulić...żebym Cię przeprosił...



UŻW

Słucham swoich uczuć i potrzeb i...daję sobie
EMPATIĘ i słucham co dzieje się we mnie...

U....czuję smutek, jestem załamana,

P. bo chcę być doceniona, kochana, szanowana...

i... szukam sposobu uzyskania tego!!!...

Jak się czujemy..., tak się zachowujemy...

-Potrzeby są „matką” uczuć.

- Uczucia są „dzieckiem” potrzeb.

• Np.

1.kiedy mnie nie odwiedzasz, nie dzwonisz....

2.czuje się... samotna...zdezorientowana

3.potrzebuję... bliskości...jasności (chcę wiedzieć)

4.prośba...chciałabym, abyś....zadzwoił, odwiedził...

(potrzeba wyrażana jest niematerialnie... wspiera nasze życie i rozwój z listy potrzeb Maslowa)

Empatia

- to współczucie i umiejętność wczuwania się w sytuację,
Kluczem do empatii jest całkowite skupienie uwagi i słuchanie,
- Empatia i szczerłość - to dwa podstawowe założenia Pbp (NVC)
- Empatia jest najmocniejszą ludzką potrzebą
 - - ma siłę zbawczą
 - - jest jednym z najcenniejszych darów jaki ludzie mogą sobie podarować

Empatia jest największą potrzebą dziecka-ucznia-człowieka

**Sztuka empatycznego
porozumiewania się z dzieckiem-
jest najważniejszą cechą
w kompetencji nauczyciela**

Czy to jest łatwe?

...wymaga zmiany nawyków przyzwyczajeń...

Dawanie empatii wspiera rozwój i wzbogaca

STRAŻNICY UŚMIECHU

Nada Ignjatović – Savić

„kluczem” do radzenia sobie z problemami...

PROGRAM WARSZTATÓW
EDUKACYJNYCH DLA
NAUCZYCIELI

Logo programu „Strażnicy Uśmiechu”



„Jedynym zakątkiem świata, który możecie zmienić na lepszy, jesteście WY sami, Wasza własna osobowość” *Oldos Haksli*

- Program warsztatów pobudzających rozwój samoświadomości, powstał przed kilku laty. Projekt „Strażnicy Uśmiechu” był realizowany w Serbii pod auspicjami UNICEF-u.
- Podstawą programu - jest interakcyjny punkt widzenia natury rozwoju człowieka wg. Vygotsky'ego,...
- połączony z modelem „Porozumienia bez Przemocy” M. Rosenberga
- O sukcesie tego programu decydują:
- entuzjazm i kompetencje

Celem programu „Strażnicy Uśmiechu” jest:

- wspomaganie rozwoju samoświadomości,
- kształtowanie umiejętności życiowych oraz
- społeczno-emocjonalnych u dzieci i młodzieży.

Wspólne zajęcia prowadzone w atmosferze zabawy i pomagają dzieciom:

osiągnąć emocjonalną stabilizację,

- rozwijać zdolności przetrwania trudnych stanów emocjonalnych,
- wyrażać własne zdanie,
- dowiedzieć się czegoś nowego o sobie,
- doskonalić umiejętności porozumiewania się z ludźmi,
- budować zaufanie w stosunku do siebie i innych,
- rozwijać poczucie własnej wartości,
- umacniać i zawiązywać nowe przyjaźnie,
- nauczyć się lepiej rozumieć i szanować siebie i innych.

Program rozwija inteligencję emocjonalną, niweluje zachowania agresywne i przemoc w środowisku szkolnym

...głębszym celem warsztatów SU jest:

- pobudzenie poznawania świata (zarówno lewa jak i prawa półkula mózgu są aktywne)
- samouświadomienie sobie własnych stanów wewnętrznych, przyzwyczajzeń, przekonań, które zakłócają procesy rozwojowe
- dostrzeżenie poprzez obcowanie w grupie **podobieństw i różnic**
- nasilenie dobrego samopoczucia i pozytywnego stanowiska wobec życia
- Reasumując: celem jest więc wzajemne osobiste i społeczne uświadamianie...

Strażnicy Uśmiechu I

- zakres tematyczny 32 warsztatów psychoedukacyjnych skierowanych do dzieci 5-6 letnich i uczniów klas I-III

- 1 ZAPOZNANIE SIĘ Z PRGRAMEM i METODAMI PRACY
 - 2 SAMOŚWIADOMOŚĆ (2 sesje)
 - 3 PODRÓŻ W CZASIE
 - 3 MOJE MIEJSCE RELAKSU
 - 4 CO MNIE MARTWI
 - 5 WYRAŻANIE UCZUĆ
 - 6 KOMUNIKACJA UCZUĆ
 - 7 SŁUCHANIE I NIESŁUCHANIE
 - 8 KOMUNIKACJA I NIEPOROZUMIENIA (2 sesje)
 - 9 WSPÓŁPRACA (1 i 2)
 - 10 SNY
 - 11 MOJA ZŁOŚĆ (2 sesje)
 - 12 OBRAŻLIWE PRZEZWISKA
 - 13 SKARŻYPYTA
 - 14 KONFLIKTY
 - 15 STRACH (2 sesje)
 - 16 SMUTEK
 - 17 MOJE PRAGNIENIA
 - 18 JA I JAK MNIE WIDZĄ INNI
 - 19 PRZYJAŹŃ
 - 20 TAJEMNICZY PRZYJACIEL
 - 21 MIŁOŚĆ
 - 22 PRAWA DZIECI
 - 23 WYMARZONA SZKOŁA / P-LE
 - 24 MOGĘ SWOBODNIE SIĘ WYPOWIADAĆ
 - 25 PRZEPREZENTACJA EFEKTÓW
- Program SU niweluje zachowania agresywne i przemoc w środowisku szkolnym
- Program SU niweluje zachowania agresywne i przemoc w środowisku szkolnym

Miłość jest podstawą wszystkiego

- W USA przeprowadzono badania na młodych przestępcach- psychologowie stwierdzili, że skończą w więzieniach.
- Po 20 latach odszukali ich i stwierdzili..., że pracują i są normalni.
- W czasie rozmowy wymienili n-lkę, która pomogła im wejść na „dobrą drogę”.
- Zapytano ją – odp. „ Nie wiem - po prostu ich kochałam”
- Ona dostrzegła w nich piękno, i słuchali tego co im radziła –była ich przewodnikiem.

WAŻNE –szanujemy grupę, która jest połączona, nie dobieramy innych osób
OCZEKIWANIA ?– chcemy zostać otwarci na to co się wydarzy.....

Skala cech i zachowań ucznia

pieczętka placówki

SKALA CECH I ZACHOWAŃ DZIECKA

Dziecko wzięło udział w programie „Strażnicy Uśmiechu” w..... warsztatach (ilu)

Imię i nazwisko dziecka.....

klasa/wiek.....

Data wypełnienia arkusza 1a)..... 2b).....

W jakim okresie był realizowany program.....

Imię i nazwisko nauczyciela

Poniżej przedstawiamy wykaz cech osobowości i zachowań dziecka.

Prosimy o dokonanie oceny z jakim nasileniem określone cechy i zachowania występują u dziecka, w skali od 0 do 5.

0 - oznacza cechę najmniej widoczną, a 5 - oznacza cechę uwydatnioną najbardziej.

Przy każdej z cech należy zaznaczyć - X,
a –przed programem; b – po programie

lp	Cecha /zachowanie	0		1		2		3		4		5	
		a	b	a	b	a	b	a	b	a	b	a	b
1	wesołe												
2	z uwagą słucha innych												
3	aktywne ,zainteresowane												
4	chętne do pomocy innym												
5	towarzyskie												
6	samodzielne												
7	lubi współzawodnictwo												
8	z dużą wyobraźnią												
9	chętne do współpracy												
10	otwarte , śmiałe,												
11	wierzy w siebie												
12	wytrwałe, uparte												
13	przestraszone												
14	zmartwione												
25	smutne												
16	boi się okazywać swoje uczucia												
17	zamknięte w sobie												
18	spięte, nieśmiałe												
19	nadpobudliwe												
20	poirytowane, agresywne												

Wnioski:



Uznania za udział w programie
„STRAŻNICY UŚMIECHU
ucz. Adaś Kowalski



Otrzymuje honorowy tytuł „Strażnika Uśmiechu”, który potrafi:

- słuchać siebie nawzajem
- tworzyć wokół siebie atmosferę wzajemnego szacunku i zrozumienia
- nazywać i wyrażać uczucia własne i dostrzegać uczucia innych
- nazywać i wyrażać potrzeby własne i dostrzegać potrzeby innych
- radzić sobie z uczuciem złości i smutku poprzez poznane techniki
- konstruktywnie rozwiązywać konflikty
- wyrażać empatię samemu sobie i innym
- wykorzystać poznane techniki przezwyciężania strachu
- nazywać swoje marzenia i aktywnie wspierać ich realizację
- kochać i szanować siebie oraz innych
- dążyć do zaspokojenia potrzeb własnych nie naruszając potrzeb Innych

Trening czyni mistrza

„Sukces nie zależy od narzędzia, ale od umiejętności posługiwania się tym narzędziem”

Warsztaty „Strażników Uśmiechu” SP 6 – Ostróda 2007



ODN – Gdańsk listopad 2012



PPP Gryfino – listopad 2012



P-le – Iława luty 2012



P-le – Iława luty 2012



SP-44 – Gdańsk marzec 2012



SP-44 – Gdańsk marzec 2012



SP- Siewierz - sierpień 2012



SP- Siewierz - sierpień 2012



Konferencja – „Mądre Wychowanie” ORE – 24.09.2012 - Warszawa



Dziękuję za uwagę...

i zapraszam do współpracy

Maria Skowrońska - socjoterapeuta

- trener programu „Strażnicy Uśmiechu”
- trener programu „Przyjaciele Zippiego”

Kontakt: maria@swdp.pl

Tel: 667 866 863

www.zyrafka.com.pl

w budowie: www.sukcesdziecka.pl