



Wzór na zakochanie- Anna Nadgrodkiewicz	3
Kocham uczyć - Anna Pawłowska	4
Plan obserwowanej lekcji "W marcu jak w garncu" - Karolina Wojtyś-Bielecka	7
Wpływ zaburzeń percepcji wzrokowej na naukę pisania - Iwona Bieniek	11
Emocje dziecka- Ewelina Bińczak	16
Podstawy „Treningu Zastępowania Agresji” do prowadzenia zajęć z grupą dzieci i młodzieży - Anna Węgorzewska	19
Z matematyką pod rękę... - Monika Grabowska	22
„Zeszyt Pięknych słów” - Scenariusz zajęć terapeutycznych o charakterze socjoterapii do wykorzystania na godzinie wychowawczej - Małgorzata Lalewicz-Drażyk	35





Zespół redakcyjny:

Małgorzata Kulbabińska

Katarzyna Młodawska

Anna Węgorzewska

Wzór na zakochanie

Chemia między ludźmi - czy możliwe jest wyjaśnienie tej biologiczno-chemicznej reakcji? Co dzieje się w organizmie, gdy jesteśmy zakochani? Co to znaczy, że między ludźmi istnieje *chemia*, która sprawia, że odczuwamy ten niezwykły, czasem niebezpieczny stan euforii i zachwytu na samą myśl o ukochanej osobie lub reakcję na jej głos lub zapach ciała? Narodziny miłości to prawdziwy szok dla organizmu. Serce bije szybciej, wzrasta ciśnienie krwi, a ręce się trzęsą. Jesteśmy coraz mniej świadomi naszego zachowania, którym kieruje nieokreślona siła, a także odczuwamy bolesną tęsknotę za obiektem zainteresowania. Miłość, podobnie jak stan stresu, wywołuje w organizmie burzę hormonalną. Jednak hormony miłości wpływają na mózg, a nie na serce, co jest synonimem miłości, co zwykliśmy spotykać w literaturze.

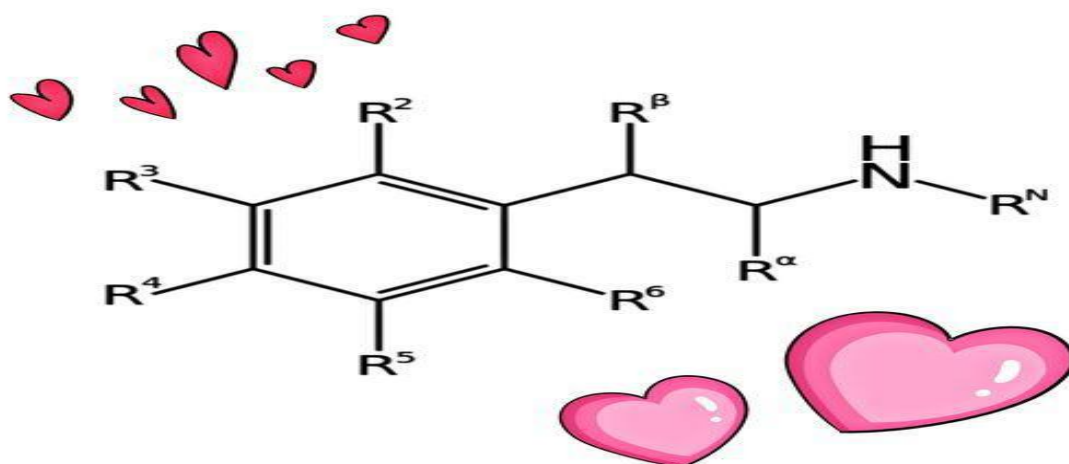
Dlatego miłość, podobnie jak wiele innych naszych uczuć, jest po prostu wynikiem wielu procesów biochemicznych. Zmiany chemiczne w mózgu zachodzą pod wpływem aktywnych neuroprzekaźników. Podczas pierwszego etapu miłości, zwanego zauroczeniem, w mózgu wydzielają się hormony szczęścia (w tym dopamina). Dopamina działa stymulująco na organizm, jest ważnym neuroprzekaźnikiem wywołującym uczucie euforii. Jednak to, że jesteśmy pod wpływem dopaminy, nie zawsze świadczy o tym, że jesteśmy zakochani. Podobnie uwalnianie tej substancji stymulowane jest na przykład zażywaniem kokainy. Dopamina związana z amfetaminą, która jest naturalnie wydzielana w istocie czarnej mózgu, mimo wszystko stymuluje organizm i sprawia, że jesteśmy bezkrytyczni wobec obiektu naszych zainteresowań, tworząc wyidealizowane obrazy. Dopamina wytwarzana jest z dihydroksyfenyloalaniny (DOPA) i jest także prekursorem syntezy noradrenaliny i adrenaliny.

M jak... *FENYLOETYLOAMINA!* - substancja, które działa na mózg jak narkotyk.

Tak jak na przedstawionej grafice właśnie wygląda zakochanie, zapisane za pomocą wzoru strukturalnego.

PEA - czyli *phenyloetyloamine*, to neurotransmitter monoaminowy, stymulujący mózg do syntezy neuroprzekaźników, takich jak: dopamina, serotonina i norepinefryna.

Pomimo, że *PEA* wprowadza nas w narkotyczny trans, nie jest szkodliwa dla organizmu.



Owszem, miłość jako najpiękniejsze uczucie w sferze naszego serca, tajemnicy duszy została także sprowadzona do poziomu nauki.

Według niemieckiego chemika Gerharda Crombacha miłość to **C8-H11-N**, czyli fenyletyloamina. Związek ten, często nazywany eliksirem miłości, wytwarzany w hipotalamie (część mózgu).

A to ciekawe! Wyróżnia się trzy etapy w procesie zakochania:

I etap

Oczy "zbierają" informacje o wzroście, ciele, kolorze włosów i oczu, ubiorze i szczegółach twarzy. Sygnały docierają następnie do mózgu z prędkością 432 km/h.

Jednocześnie ucho rozpoznaje ton głosu i śmiech, a nos rejestruje feromony.

II etap

Następuje "sortowanie danych" i porównanie z przechowywanymi wzorcami doznań pozytywnych i negatywnych. Jeżeli został wykryty sygnał negatywny – proces ulega zamrożeniu, jeżeli pozytywny - mózg przechodzi do fazy trzeciej.

III etap

Podczas wykrycia sygnałów pozytywnych hipotalamus zaczyna produkować powyżej przedstawioną fenyletyloaminę.

To, co od wieków było wielką inspiracją dla pisarzy i malarzy, uczucie, którego nikt do końca nie jest w stanie pojąć i zrozumieć, może przestało być dziś tajemnicą?

Obecny rozwój nauki osiągnął taki punkt, że możliwym jest przedstawienie ludzkości, czym jest naprawdę zakochanie i jakie są tego przyczyny.

Bibliografia :

1. Jurgowiak, M., *Biochemia miłości, czyli zakochany mózg*. Głos Uczelni. UMK w Toruniu, dostęp dnia 22.04.2024r.
2. *Chemicznie o miłości*. <https://tiny.pl/dwpsm> , dostęp dn. 15.04.2024r.
3. *PEA - czyli fenyletyloamina*. <https://tiny.pl/dwp8v> , dostęp dn. 22.04.2024r.
4. *Pochodne Fenyletyloaminy*. <https://tiny.pl/dwp83> , dostęp, dn. 23.04.2024r.
5. Pajdowski,

1 <https://pixabay.com>

Anna Pawłowska

Kocham uczyć

Celem życia jest odkrycie danego nam talentu. Dziełem życia jest jego rozwijanie. Sensem życia jest dzielenie się nim.




Mogę śmiało stwierdzić, że odniosłam zawodowy sukces, gdyż pracuję w zawodzie, który sobie wymarzyłam i nadal bardzo lubię swoją pracę. Wiem, że moje predyspozycje, umiejętności i zaangażowanie są doceniane w środowisku. Jestem ambitna, kreatywna, odpowiedzialna – tak oceniają mnie bliscy, znajomi, współpracownicy. Dlatego ubolewam, że pozytywny całokształt moich dokonań zawodowych nie przekłada się na komfort życia i poczucie bezpieczeństwa jakiego pragnę. System edukacji przygotowuje nas wszystkich do pełnienia określonych ról w społeczeństwie. Szkoła wraz z rodzicami systematycznie motywuje dzieci argumentami: ucz się pilnie, miej dobre oceny, pójdiesz na dobre studia i znajdziesz dobrze płatną pracę. Dążymy więc do osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa finansowego jakie daje nam praca na etacie i tego samego uczymy nasze dzieci. Osobiście prezentowałam taki sposób myślenia przez wiele lat i nie wyobrażałam sobie zmiany w tym temacie. Jednak grupa zawodowa, do której przynależę od 27 lat, zarabia słabo i w tej kwestii nic się nie zmieniło przez wszystkie lata mojej pracy. Awans zawodowy na najwyższy stopień nauczyciela dyplomowanego, zaledwie po 7 latach pracy, niewiele zmienił. Oceniam siebie jako osobę bardzo pracowitą. Nigdy nie liczyłam, że ktoś mi coś da, dlatego by żyć godnie, lepiej niż pozwala na to system wynagrodzeń przewidziany dla mojej grupy zawodowej, pracuję na przysłówiowych „trzech etatach”. To moja codzienność, dlatego zwyczajnie, po ludzku odczuwam zmęczenie i zaczęłam gubić po drodze sens moim marzeń.

Wierzę w edukację

Dobry wychowawca, który nie wtłacza a wyzwala, nie ciągnie a wznosi, nie ugniata a kształtuje, nie dyktuje a uczy, nie żąda a zapytuje – przeżyje wraz z dziećmi wiele natchnionych chwil.

Janusz Korczak



Od lat przyświecają mi idee pedagogiki Janusza Korczaka: *Bądź sobą - szukaj własnej drogi. Poznaj siebie zanim zechcesz dzieci poznać. Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom pocznieś wykreślać zakres praw i obowiązków (...)* Janusz Korczak - lekarz, pisarz, wychowawca i pedagog z wyboru i powołania, jest moim wzorcem osobowości, gdyż nie tylko umiał pięknie pisać o miłości, wartości dobra, dialogu, tolerancji, przebaczeniu, obowiązku pomagania słabszym, ale potrafił w swoim życiu być naprawdę wierny tym wartościom. Moim celem jest inspirować, ukazywać możliwości, wpierać i kształtować nawyki, wychowywać przez sztukę. Moje działania dydaktyczno-wychowawcze bazują na świadomości tego, kim jestem, czego chcę i jak zamierzam to osiągnąć. Sukcesy zawodowe zawdzięczam systematycznej i wytrwałej pracy z dziećmi, młodzieżą i studentami, którą wykonuję z pasją i w poczuciu wielkiej odpowiedzialności za los powierzonych mojej opiece wychowanków. Dlatego tym bardziej budzą moją frustrację stwierdzenia, że może czas zmienić pracę, skoro słabo zarabiam jako nauczyciel. W odpowiedzi zadaję więc pytanie: dlaczego? Ja kocham uczyć i moim celem jest realizowanie idei Janusza Korczaka: *Dziecko chce być dobre. Jeżeli nie umie – naucz, jeżeli nie wie – wytłumacz, jeżeli nie może – pomóż.* Świat dziecka jest światem, w którym nie ma obłudy, hipokryzji, cwaniactwa i polityki. Jest nieklamana radość, szczerzy entuzjazm albo smutek, czy gorycz porażki. Wszystko jest takie, jak być powinno – prawdziwe. Może to od dzieci powinni czerpać inspirację Ci, którzy kształtują system edukacji i dają sobie prawo do decydowania o losach uczniów i nauczycieli, zapewniając, że wszystko jest w należyтым porządku. Nasuwa się mnóstwo refleksji po 27 latach aktywności zawodowej, którą nieustannie zaburza ciągłe reformowanie systemu edukacji. Jestem nauczycielem i nikim innym się nie stanę, bo dla mnie miarą sukcesu nigdy nie były pieniądze. Nie liczę na to, że ktoś z rządzących będzie wyznawać wartości, które są dla mnie najistotniejsze. Oczekuję jedynie, aby zawód nauczyciela odzyskał w świadomości społecznej utracony prestiż, a praca nauczyciela była szanowana i uczciwie wynagradzana, wszak ...

Edukacja to najpotężniejsza siła, która może zmienić świat.

Nelson Mandela

Karolina Wojtyś-Bielecka

Plan obserwacji lekcji (rewalidacja, nauczyciele wspomagający, świetlica)

„W marcu jak w garncu” – eksperymenty z wodą

Tematyka obserwacji:

- Dobór metod i form sprzyjających samodzielności w procesie uczenia się
- Stosowanie wewnętrznych zasad oceniania z zachowaniem wspierającego charakteru funkcji oceny szkolnej
- Stosowanie regulaminów BHP obowiązujących w placówce
- Włączanie zagadnień z zakresu doradztwa zawodowego w tematykę prowadzonych zajęć
- Stosowanie technologii komunikacyjno – informatycznej w procesie nauczania; rozwijanie umiejętności uczniów z wykorzystaniem sprzętu zakupionego w ramach programu „Laboratoria przyszłości”
- Kształtowanie umiejętności kluczowych
- Indywidualizacja nauczania w toku lekcji lub zajęć / realizacja zaleceń wynikających z opinii i orzeczeń
- Realizacja programu wychowawczo – profilaktycznego
- Kształtowanie u wychowanków i uczniów stałych sprawności w czynieniu dobra
- Doskonalenie kompetencji uczniów z doświadczeniem migracyjnym w zakresie uczenia się języka polskiego jako języka obcego
- Podejmowanie działań w zakresie zachęcania uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej
- Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie

I. Treści Programu wychowawczo – profilaktycznego:

- Wsparcie, objęcie pomocą psychologiczno-pedagogiczną uczniów/uczennic, zwłaszcza tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- Kształtowanie umiejętności efektywnego uczenia się
- Kształtowanie poczucia własnej wartości

II. Cele lekcji:

- Nawiązanie pozytywnych relacji na linii uczeń - nauczyciel
- Rozwijanie naturalnej ciekawości ucznia poprzez różnego rodzaju doświadczenia i eksperymenty
- Budowanie poczucia sprawstwa oraz wzmacnianie wiary we własne możliwości

- Rozwijanie umiejętności planowania i organizacji oraz zarządzaniem czasem - podejmowanie decyzji i ustalenie priorytetów
- Doskonalenie koncentracji uwagi
- Rozwijanie logicznego myślenia
- Stymulowanie widzenia i pobudzanie do wnikliwej obserwacji
- Rozwijanie podstawowych sprawności wzrokowych związanych z kontrolowaniem ruchów gałek ocznych (lokalizowanie bodźca, śledzenie, wodzenie, przenoszenie spojrzenia)
- Usprawnianie funkcji wzrokowych w zakresie: spostrzegania, syntezy i analizy wzrokowej
- Usprawnianie percepcji słuchowej w zakresie: syntezy i analizy
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- Usprawnianie pamięci wzrokowej oraz słuchowej
- Wzbogacanie słownictwa czynnego
- Doskonalenie komunikacji w aspekcie funkcjonalnym: prowadzenie dialogu, nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu wzrokowego
- Ćwiczenie techniki czytania: głoskowanie, czytanie globalne

Cele lekcji w „języku ucznia” kryteria sukcesu dla ucznia:

- Potrafię skupić uwagę nad wykonywanym zadaniem
- Potrafię wykonywać zadanie/doświadczenie praktyczne
- Potrafię dokonać analizy i syntezy wzrokowej na materiale literowym
- Potrafię rozpoznać i nazwać odgłosy przyrody
- Potrafię określić zjawiska atmosferyczne
- Potrafię wykonać zadanie z wykorzystaniem komputera

III. Planowany przebieg zajęć (ogniwa lekcji): szczegółowy opis: aktywności uczniów prowadzące do osiągnięcia celów: czas zaplanowany na poszczególne aktywności, itp.):

Scenariusz zajęć

TEMAT ZAJĘĆ: „W marcu jak w garncu” – eksperymenty z wodą

Cele lekcji:

1. Nawiązanie pozytywnej relacji z nauczycielem
2. Nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu wzrokowego
3. Rozwijanie logicznego myślenia
4. Rozbudzanie kreatywności i ciekawości poznawczej
5. Usprawnianie percepcji słuchowej w zakresie:
 - ♦ usprawnianie słuchu fonematycznego – wyróżnianie głosek w nagłosie
 - ♦ usprawnianie pamięci słuchowej i koncentracji

6. Stwarzanie sytuacji do ukończenia rozpoczętego zadania
7. Wzmacnianie wiary we własne możliwości oraz rozwijanie poczucia sprawstwa
8. Wspomaganie wszechstronnego rozwoju ucznia poprzez zabawę

• **Cele lekcji w „języku ucznia” kryteria sukcesu dla ucznia:**

- Potrafi skupić uwagę na wykonywanym zadaniem
- Doprowadza do końca rozpoczętą pracę
- Doskonali spostrzegawczość, koncentrację, pamięć wzrokową
- Dokonuje analizy i syntezy wzrokowej oraz słuchowej

IV. Formy i metody pracy:

Forma pracy:

- indywidualna

Metody pracy:

- ćwiczenia praktyczne – eksperymenty z wodą
- ćwiczenia usprawniające percepcję i pamięć słuchową oraz koncentrację uwagi
- terapia wspierająca z wykorzystaniem technologii komputerowej
- ćwiczenia relaksujące

V. Materiały i pomoce dydaktyczne, w tym TIK służące wspieraniu procesu nauczania:

1. Gry, zagadki, puzzle on- line
2. Nagrania odgłosów przyrody: burza i deszcz

VI. Przebieg zajęć:

1. Przygotowanie do zajęć:
 - Ustalenie samopoczucia ucznia: gest, mimika
 - Przypomnienie zasad zachowania się obowiązujących w czasie zajęć
2. Ćwiczenia wprowadzające w tematykę zajęć usprawniające percepcję słuchową (lokalizacja dźwięku, rozpoznanie, nazwanie) oraz narządy artykulacyjne (naśladowanie słuchanych dźwięków) :
 - Słuchanie odgłosów przyrody – burza, deszcz
 - Nazwanie w/w odgłosu oraz próba jego naśladowania
 - Nazywanie cechy wspólnej tych zjawisk: woda
3. Ćwiczenie organizacyjne usprawniające kompetencje komunikacyjne w aspekcie funkcjonalnym: odpowiadanie na pytania, formułowanie pytań i wypowiedzi, dzielenie pola uwagi, nawiązywanie i podtrzymywanie koniaku wzrokowego, a także usprawniające pamięć słuchową i wzbogacające zasób słownika czynnego:
 - Pogadanka na temat aktualnego miesiąca oraz związanego z nim przysłowia „W marcu jak w garncu”. Próba zdefiniowania w/w przysłowia na podstawie gry on-line

(puzzle) <https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/edukacja/508941-w-marcu-jak-w-garncu#3x4> oraz doświadczenia z wodą (eksperyment nr 1)

- Omówienie podstawowych zjawisk atmosferycznych charakterystycznych dla omawianego przysłowia na podstawie gry on-line **WORDWALL**
<https://wordwall.net/pl/resource/1056647/biologia/w-marcu-jak-w-garncu-zagadki>
4. Ćwiczenia z zakresu analizy i syntezy głoskowej z elementami ćwiczeń logopedycznych:
 - głoskowanie wyrazów (wiatr, woda)
 - podpisywanie wyrazów (ćwiczenia ze słomką)
 5. Budowanie poczucia sprawstwa oraz rozwijanie umiejętności planowania, organizacji oraz zarządzaniem czasem - wykonanie eksperymentów z wodą według instrukcji:
 - ♦ z filmu edukacyjnego z serwisu **YouTube** (eksperyment nr 2)
 - ♦ słownej nauczyciela, np.: przygotuj naczynie, wlej wodę, itd. (eksperyment nr 3)
 6. Ćwiczenia usprawniające pamięć wzrokową, koncentrację uwagi, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo – ruchową, logiczne myślenie:
 - uzupełnienie marcowego garnka właściwymi symbolami pogody/zjawisk atmosferycznych
 7. Ćwiczenia rozwijające umiejętności matematyczne w zakresie przeliczania oraz dodawania i odejmowania w zakresie 30:
 - uzupełnianie karty pracy
 8. ćwiczenia relaksacyjne – ruchowe:
 - wykonanie ćwiczeń gimnastycznych zgodnie z instrukcją obrazkową
 9. Ewaluacja zajęć:
 - Umożliwienie uczniowie wyrażenia uczuć z odbytych zajęć dobrowolnie wybraną przez niego formą (akceptowaną społecznie)

Wpływ zaburzeń percepcji wzrokowej na naukę pisania

Pisanie odgrywa bardzo ważną rolę w naszym życiu. To umiejętność, którą kształtujemy już od najmłodszych lat. Język polski posiada wiele liter podobnych do siebie graficznie, różnego rodzaju elementy wyróżniające daną literę. Ponadto różnicujemy jeszcze formę liter – małe, wielkie, pisane, drukowane. Na naukę pisania składa się wiele elementów, które stanowiących długotrwały proces.

Wzrok jest jednym z naszych najważniejszych zmysłów, który odgrywa znaczącą rolę w nauce nowych umiejętności, m.in. pisania czy czytania. Dlatego wszelkiego rodzaju nieprawidłowości w tym zakresie mogą powodować wszelkiego rodzaju trudności dzieci w opanowaniu technik szkolnych.

Niezwykle ważne jest badanie wzroku u dzieci by móc na wczesnym etapie skorygować wszelkiego rodzaju wady wzroku m.in. za pomocą okularów. Bywa też, że przyczyną trudności szkolnych są zaburzenia cech narządu wzroku, które mogą negatywnie wpłynąć na rozwój percepcji wzrokowej, uwagę i pamięć wzrokową.

Nieprawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku może powodować u dziecka słabą precyzję ruchów rąk, niechęć do wykonywania niektórych czynności np. układanie elementów, rysowanie, wycinanie a także zaburzenia grafomotoryczne, nieczytelne pismo, wychodzenie poza linię podczas malowania szablonów.

Prawidłowa diagnoza dziecka powinna polegać na tym, by odróżnić wady wzroku od zaburzeń w zakresie analizatora wzrokowego.

Jednym z czynników umożliwiających naukę pisania jest właściwa percepcja wzrokowa, która kształtuje się między 3 a 8 rokiem życia.

Percepcja wzrokowa to zdolność do rozpoznawania i rozróżniania bodźców wzrokowych znajdujących się w polu widzenia, a także ich interpretowania poprzez odniesienie do wcześniejszych doświadczeń.

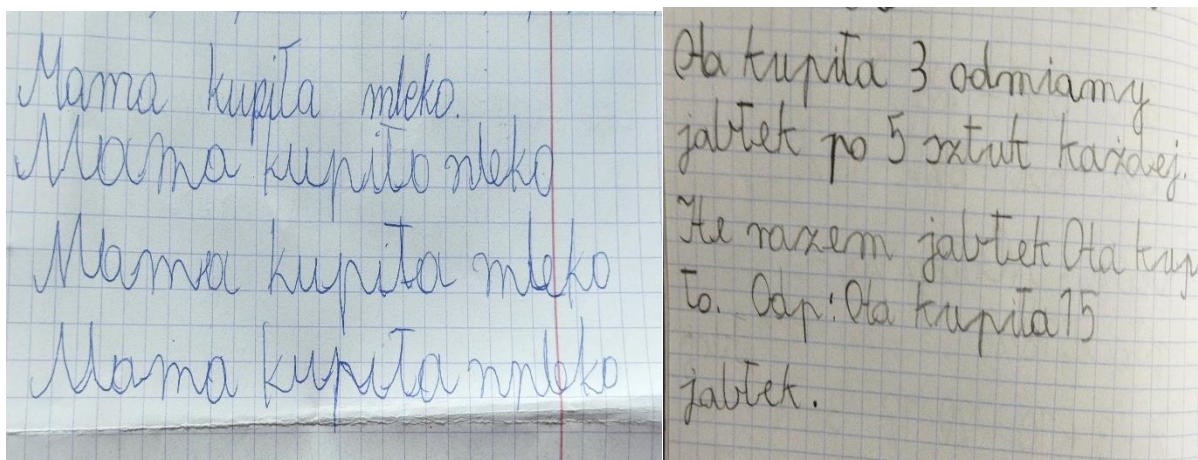
Jak wynika z literatury istnieje pięć aspektów percepcji wzrokowej mających znaczenie dla rozwoju zdolności uczenia się u dzieci:

- koordynacja wzrokowo-ruchowa

- spostrzeganie figury i tła
- stałość spostrzegania
- spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni
- spostrzeganie stosunków przestrzennych

Dzieci z zaburzeniami percepcji wzrokowej w zakresie pisania mają trudności z:

- prawidłowym pisaniem liter, gdyż wychodzą one poza linie, są nierówne, niekształtne
- rysowaniem, odwzorowywaniem kształtów, liter z pamięci i według wzoru
- przepisywaniem tekstu ze wzoru, w pisaniu z pamięci – mylenie liter podobnych pod względem kształtu (l, ł, t; a, o; c, e) lub też pomijaniem liter
- opuszczaniem drobnych elementów graficznych, znaków interpunkcyjnych
- tempem pisania, często zbyt wolnym
- właściwym rozplanowaniem wyrazów na stronie
- prawidłowym zapisie w liniach, opuszczaniem linii podczas pisania



Zdj. 1 i 2. Przykłady mylenia liter podczas przepisywania, pomijania znaków interpunkcyjnych, opuszczania linii. **Źródło: (zasoby własne z zajęć terapeutycznych)**

et. Próbki ady plemnia.

Próbki plemnia

1. etap

1. Zest. dysgrafii
2. Wpływanie do tem. - 0 cm. Oczko plemnia.
3. Jesz. lub hipert.

Brzozy argument

1. Rytm
2. Kształt - wzmianki
3. Wpływanie do tem. - 2. etap

Wymag. podsklepany - wymog. obliczeniowy 2021/2022 - wymog. - wymog. - wymog.

Wymag. podsklepany - wymog. obliczeniowy 2021/2022 - wymog. - wymog.

Wymag. podsklepany - wymog. obliczeniowy 2021/2022 - wymog. - wymog.

Wymag. podsklepany - wymog. obliczeniowy 2021/2022 - wymog. - wymog.

Zdj. 3 i 4. Przykłady znacznie obniżonego poziomu graficznego liter spowodowane m.in. zaburzeniami koordynacji wzrokowo-ruchowej. Źródło: (zasoby własne z zajęć terapeutycznych)

Dzieci mające problemy z percepcją wzrokową wymagają pomocy terapeutycznej. W szkole odbywa się to zwykle na zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych prowadzonych przez specjalistę terapii pedagogicznej lub też podczas zajęć terapii ręki, podczas których rozwijane są funkcje wzrokowe.

W przypadku zaburzeń funkcjonowania wzrokowego wymagana jest konsultacja z okulistą bądź ortoptystą i wdrożenie terapii widzenia mającej na celu poprawę funkcji wzrokowych.

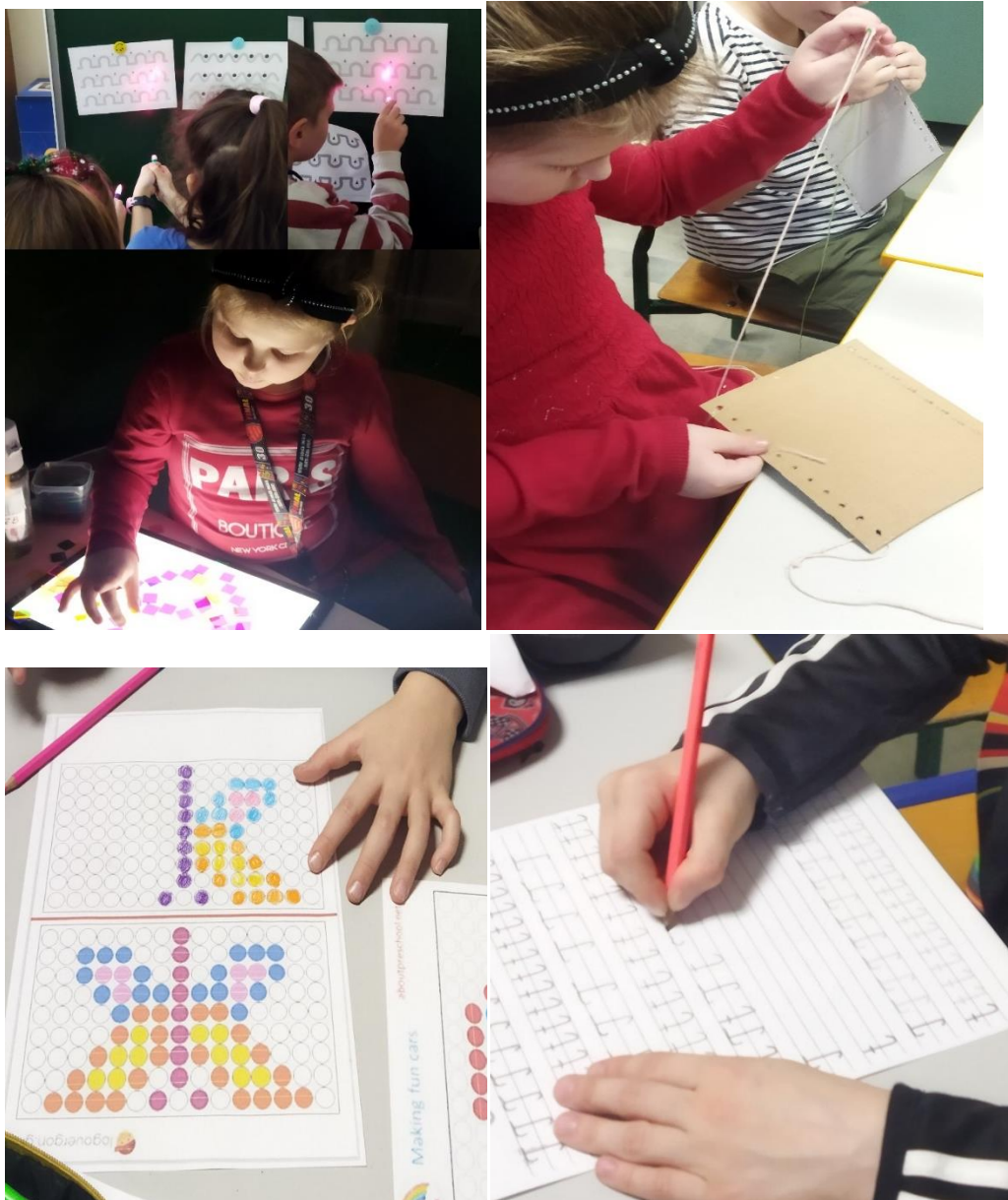
Dzięki odpowiedniej diagnozie i znalezieniu przyczyn trudności z pisaniem spowodowanych wadami wzroku bądź zaburzeniami analizatora wzrokowego można podjąć odpowiednią terapię w celu poprawy tych funkcji.

Przykłady oddziaływań terapeutycznych w przypadku trudności z pisaniem związanych z zaburzeniami percepcji wzrokowej:

- kalkowanie
- łączenie kropek
- rysowanie po śladzie

- odwzorowywanie rysunków zgodnie z wzorem
- utrwalanie poprawnego odtwarzania liter pod względem graficznym (pisanie po śladzie)
- rysowanie liter na tackach z piaskiem
- kreślenie linii, szlaczków, kół w powietrzu, na papierze, tablicy
- zamalowywanie dużych form powierzchni – pędzlem, dłonią
- kreślenie linii pionowych, ukośnych, poziomych (z zachowaniem kierunku od lewej do prawej)
- malowanie wewnątrz konturu
- labirynty, dyktanda graficzne, rysowanie brakujących elementów – lustrzane odbicia
- ćwiczenia manualne: „szycie” w tekturze, nawlekanie koralików, guzików, tworzenie kompozycji przestrzennych z różnych elementów według wzoru
- ćwiczenia ruchomości gałek ocznych: wodzenie wzrokiem bądź latarką według określonego wzoru, wykreślanie kształtów za pomocą latarki laserowej, ćwiczenia z wykorzystaniem lightboxa – odtwarzanie wzorów, lustrzane odbicia kompozycji graficznych
- obrysowywanie mazakami kształtów na folii
- zabawy rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową: rzuty celownicze (kręgle, serso, rzuty do kosza), rzucanie woreczków do celu, ringo, chodzenie po równoważni, stopami po linie, toczenie piłki po torze ze sznura
- zabawy i gry zręcznościowe: zbieranie i wkładanie do pojemnika elementów za pomocą szczypców, przeplatanie sznurka przez otwory.

By zmniejszyć ryzyko wystąpienia trudności dziecka z pisaniem należy stymulować jego rozwój oraz obserwować, a w przypadku niepokojących nas nieprawidłowości udać się do specjalisty i podjąć działania terapeutyczne mające na celu usprawnianie zaburzonych funkcji i w przyszłości prawidłowego rozwoju umiejętności pisania.



Przykłady ćwiczeń funkcji wzrokowych podczas zajęć terapeutycznych

Źródło: (zasoby własne z zajęć terapeutycznych)

Literatura:

1. Mikołajewska E., „Terapia ręki – Diagnostyka i terapia”, Centrum Szkoleniowe Soyer.
2. Mikołajewska E., Mikołajewski D., „Terapia ręki – Grafomotoryka”, Wydawnictwo FEM, Bydgoszcz 2020.
3. Odowska-Szlachcic B., Mierzejewska B., „Wzrok i słuch – zmysły wiodące w uczeniu się w aspekcie integracji sensorycznej”, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2013.

Emocje dziecka

Na każdym etapie życia emocje odgrywają kluczową rolę, a płacz jest jednym z najbardziej podstawowych sposobów wyrażania naszych uczuć. Niektóre dzieci mogą przejawiać większą skłonność do intensywnych reakcji emocjonalnych niż ich rówieśnicy, ta różnica może sprawiać że łatwiej tracą panowanie nad sobą szybciej doświadczają frustracji i łatwiej się ekscytują.



Umiejętność kontrolowania emocji stanowi istotną część rozwoju dzieci, ważne jest aby dzieci rozpoznawały i umiały nazwać swoje uczucia. To pierwszy, najważniejszy krok w budowaniu świadomości emocjonalnej, która pozwala im zrozumieć że nawet najbardziej przytłaczające emocje mają swoją nazwę.

Podstawowe emocje takie jak gniew, smutek czy radość są podstawowymi elementami naszego doświadczenia emocjonalnego. W każdym wieku płacz jest naturalną reakcją na przytłoczenie silnymi uczuciami takimi jak: gniew, strach, stres a nawet szczęście.

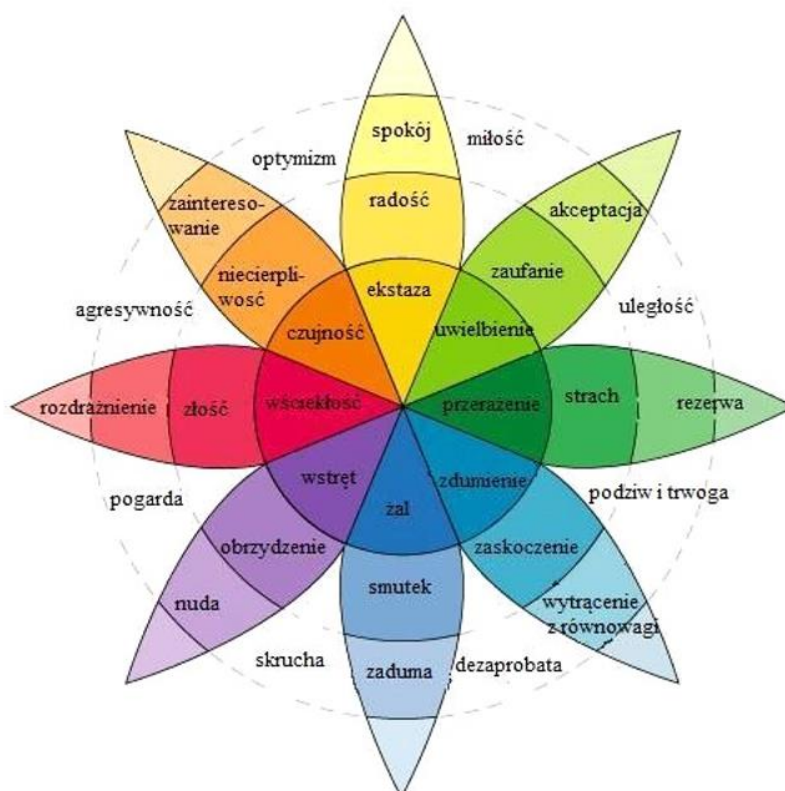
Umiejętność regulowania emocji jest w dużej mierze uzależniona od wieku i rozwoju dziecka. Ważne jest aby dziecko rozpoznawało i nazywało swoje emocje, to jak się czuje.

Powszechnie przyjmowane jest osiem podstawowych emocji to

- złość,
- smutek,
- strach,
- radość,
- zainteresowanie,
- zaskoczenie,
- obrzydzenie,
- wstyd.




Emocje wtórne są zawsze powiązane z tymi ośmioma podstawowymi i odzwierciedlają naszą emocjonalną reakcję na uczucia. Regulacja emocji nie polega na wyrażeniu emocji w określony sposób społecznie odpowiedni, jest to złożony proces który polega na nauczaniu dzieci rozpoznawania emocji, pomaganiu im w identyfikacji tego co powoduje te emocje i nauczaniu ich samodzielnego zarządzania tymi emocjami. Takie podejście zaprezentowane jest na „kole emocji” Roberta Plutchika, które prezentuje ośmiokąt **emocji podstawowych i ich pochodnych**.



Ważnym jest aby emocje dziecka były zauważane i akceptowane. My jako dorośli nie możemy negować tych stanów raczej próbujemy je nazywać i pomagać dziecku w ich przeżywaniu.



Podzielanie uczuć zachwyty i zadowolenia pomnaża pozytywne samopoczucie niejako "napełniając bak" energią umożliwiającą radzenie sobie z różnymi przeciwnościami, które mogą spotykać dziecko. Natomiast pomoc w przeżywaniu i łagodzeniu emocji mniej przyjemnych zmniejsza obciążenie układu nerwowego dziecka



(Shanker, 2016). Powoduje to zwiększenie świadomości uczuć nabywanie umiejętności ich modulowania i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dziecko potrzebuje pozytywnych emocji aby móc radzić sobie z emocjami trudniejszymi i analizować związane z nimi wydarzenia.

Kiedy nauczymy dzieci że ich emocje są ważne, pomożemy im postrzegać to co czują jako zjawisko normalne i możliwe do opanowania.

Bibliografia:

- Shanker, S. (2016). *„ Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości”*.
- Aleksandra Wielgosz „Trudne Emocje u dzieci”. <https://ppp23.waw.pl/trudne-emocje-u-dzieci>
- Rafał Szewczyk „Emocje podstawowe vs emocje złożone – Ekman, Plutchik” <https://eiexpert.pl/emocje-podstawowe-vs-emocje-zlozone-ekman-plutchik>

Podstawy „Treningu Zastępowania Agresji” do prowadzenia zajęć z grupą dzieci i młodzieży.

„**Pokaż**” Modelowanie Demonstrowanie umiejętności przez trenera

„**Zrób**” Odgrywanie ról Nabywanie umiejętności przez trenujących

„**Omów**” Informacja zwrotna Trener i wszyscy w grupie

„**Przećwicz**” Trening uogólniający Zwiększenie transferu i podtrzymanie **50 Umiejętności prospołecznych TZA**

Grupa I: Wstępne umiejętności społeczne Grupa II: Zaawansowane umiejętności społeczne

1.Słuchanie 9. Proszenie o pomoc 2.Rozpoczynanie rozmowy 10.Przyłączanie się 3.Prowadzenie rozmowy 11.Udzielanie wskazówek 4.Zadawanie pytań 12.Wykonywanie poleceń 5.Mówienie „Dziękuję” 13.Przepraszanie 6.Przedstawienie się 14.Przekonywanie innych 7.Przedstawienie innej osoby 8.Mówienie komplementów **Grupa III: Umiejętności emocjonalne Grupa IV: Umiejętności alternatywne wobec agresji** 15.Poznanie swoich uczuć 22. Prośba o pozwolenie 16.Wyrażanie swoich uczuć 23. Dzielenie się 17.Rozumienie czyichś uczuć 24. Pomaganie innym 18.Radzenie sobie z czymś gniewem 25. Negocjowanie 19.Wyrażanie sympatii (przyjaźni) 26.Praktykowanie samokontroli 20.Radzenie sobie ze strachem 27.Obrona swoich praw 21.Nagradzanie siebie 28.Reagowanie na zaczepki 29.Unikanie kłopotów z innymi 30.Unikanie bójek

Grupa V: Umiejętności kontroli stresu Grupa VI: Umiejętności planowania

31.Skarżenie się 43. Decyzja o zrobieniu czegoś

32.Odpowiadanie na skargę 44. Znajdowanie przyczyny problemu

33.Zachowanie się podczas gry 45. Wyznaczanie celu

34.Przezwyciężenie zakłopotania (wstydu) 46. Określanie swoich możliwości

35.Radzenie sobie z pominięciem 47. Zbieranie informacji

36.Ujęcie się za kolegą (przyjacielem) 48. Szeregowanie problemów według ważności

37.Reakcja na namawianie 49. Podejmowanie decyzji

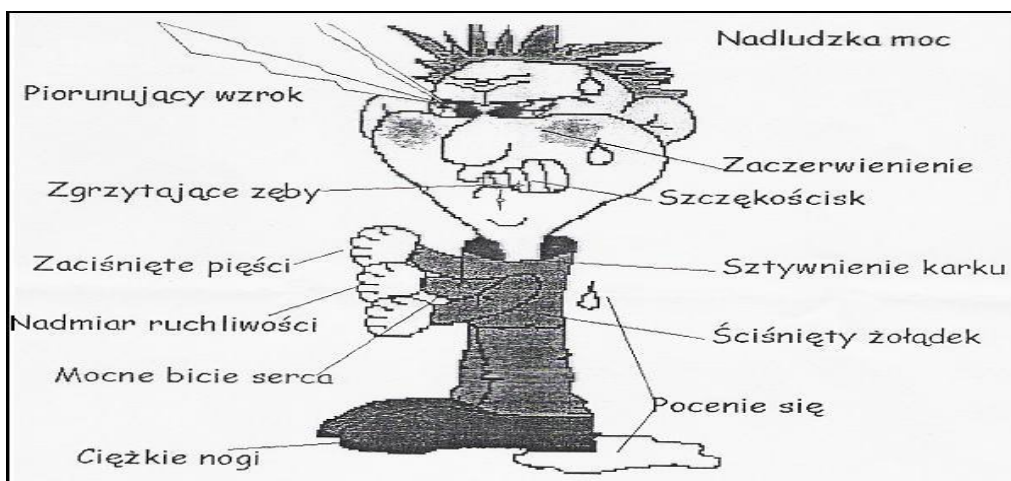
38.Reakcja na niepowodzenie 50. Koncentrowanie się na zadaniu

39.Radzenie sobie ze sprzecznymi komunikatami

40. Radzenie sobie z oskarżeniem

41. Przygotowanie do trudnej rozmowy

42. Radzenie sobie z presją grupy. **ŁAŃCUCH ZDROWEJ ZŁOŚCI** Złość informuje mnie, że mam problem Zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać Potem coś mówię lub robię. Sprawdzam rezultat tego działania, jeżeli nie powiodło mi się za pierwszym razem, próbuję inaczej rozwiązać problem lub jeżeli moje działanie odniosło oczekiwany efekt, pozwalam złości przeminąć. **ŁAŃCUCH PRZEWLEKŁEJ ZŁOŚCI** Złość informuje mnie, że wszystko jest problemem. Myślę o tym bez przerwy. Potem posuwam się za daleko w tym, co mówię lub ignoruję informacje o porażkach. Nie koryguję swoich działań. Nie pozwalam, aby moja złość odeszła. **KROKI KONTROLI ZŁOŚCI** 1. **Dlaczego się zezłościłem?** A. Co mnie zezłościło? Wyzwalacze zewnętrzne B. Co wtedy myślałem? Wyzwalacze wewnętrzne 2. **Co się działo w moim ciele? Sygnały złości**



3. Co zrobiłem/am, żeby zmniejszyć poziom swojej złości?

A/ REDUKTORY

A. Głębokie oddechy B. Liczenie wstecz C. Przyjemne wyobrażenia; D. Prognozowanie

B/ REDUKTORY ZŁOŚCI

-działają na sygnały i dają czas na przemyślenie (liczenie wstecz-od 10 do 1 ,głębokie oddechy, przyjemne wyobrażenia z osobami, przyrodą, prognozowanie-przewidywanie konsekwencji, muzyka, modlitwa, medytacje, techniki relaksacyjne, metoda Dennisona, port, rekreacja, wysiłek fizyczny, głaskanie zwierząt, zerwanie kontaktu wzrokowego, 1-2 kroki wstecz, mandale.

4. Jak inaczej myślałam/em o sytuacji?

MONITY ZŁOŚCI

działają na wyzwalacze wewnętrzne (podawane przez trenujących)

- „nie ja jestem celem” - nie robi / nie zrobiła tego złośliwie - jeżeli zacznę się kłócić, to stracę więcej czasu - on/ona naprawdę nie chce mnie obrazić, to dobry człowiek - on niczego innego nie potrafi - w zasadzie to nic takiego się nie stało - ten typ tak ma - nie dam się sprowokować - nie ja jestem celem - nie będę wdawać się w tą dyskusję, bo stracę - „nic co ludzkie, nie jest mi obce” - obśmiać; „złość piękności szkodzi” - jutro też jest dzień- uśmiechnij się, będzie lepiej - każdy ma prawo do błędu

5. Czym nagrodziłam/em się za opanowanie złości?


SAMOCENA

-samonagradzanie (coś sobie kupię) - świetna jestem - poradziłam sobie - dałam radę - dumna jestem z siebie - yes, yes - brawa dla

6. Co zrobiłam/em, żeby rozwiązać problem **UMIĘTNOŚĆ SPOŁECZNA**

-zastosowanie **FUKOZ** (fakty-uczucia-konsekwencje-oczekiwania-zaplecze) **Kroki treningu wniosowania moralnego -podejmowanie decyzji moralnych** **ALTERNATYWY** **MOTYWY** **INTERESARIUSZE** **EMPATIA** **KONSEKWENCJE** **Zwiększenie motywacji trenujących** -stosowanie łącznie motywatorów zewn. z motywatorami wewnętrznymi **motywatory zewnętrzne** - namacalne nagrody: np.: punkty gwiazdki, naklejki, udział w wyjątkowych wydarzeniach itp. **motywatory wewnętrzne** - zawarte są w samych umiejętnościach prospołecznych np.: negocjowanie ,wybór ,pozytywne efekty trenujących w interakcji z członkami rodziny, rówieśnikami lub znaczącymi osobami **Modyfikowanie zachowania** poprzez połączenie technik awersyjnych lub wycofania nagród/ za zachowanie agresywne/ oraz technik zmniejszenia awersji i dostarczania nagród/ za zachowanie konstruktywne, prospołeczne/ **Bodziec wzmacniający**-to zdarzenie, które podnosi później częstość występowania jakiegokolwiek zachowania, po którym następuje. **KOMUNIKOWANIE REGUŁ ZACHOWANIA** **IDENTYFIKOWANIE I PREZENTOWANIE POZYTYWNYCH BODŹCOW WZMACNIAJĄCYCH** 1.W sposób konkretny zrozumiały ,sformułowania behawioralne „Podnoś rękę, zanim zadasz pytanie” niż „Zwracaj uwagę na innych” 2.Skuteczniejsze powiedzenie trenującym ,co mają robić , niż czego mają nie robić. 3.Komunikaty krótkie, w niewielkiej liczbie łatwe w zapamiętywaniu. 4.Przestrzeganie reguł jest bardziej prawdopodobne, jeżeli w ich tworzeniu ,modyfikowaniu i wprowadzaniu w życie uczestniczą trenujący. 5.Tworzenie reguł zrozumiałych ,uzasadnionych i możliwych do przestrzegania przez trenujących .

Wycofywanie pozytywnych bodźców wzmacniających -**Wygaszanie** ignorowanie wstawania z miejsca, nagradzanie siedzenia na miejscu -**Odsunięcie** fizyczne odsunięcie osoby od ważnych źródeł wzmocnienia „spokojne miejsce” -**Koszt reakcji** w każdym przypadku bodźce wzmacniające usuwa się/koszt/ za każdym wystąpieniem uprzednio określonych niepożądanych zachowań/reakcja/ - **Karanie i negatywne wzmocnienie** Karanie –czasowe stłumienie nieodpowiednich zachowań - Hiperkorekcja - naprawianie wyrządzonych szkód jak i ćwiczenie pozytywnych zachowań **SPECYFICZNE TECHNIKI TRENERSKIE** **PODPOWIADANIE** Pod presją rzeczywistych sytuacji dzieci, młodzież może zapomnieć wszystkie lub część umiejętności prospołecznych , które nabyła wcześniej. Jeśli niepokój lub zapomnienie są zbyt duże, jedynym potrzebnym elementem, który mógłby wpłynąć na poprawne zastosowanie umiejętności jest podpowiadanie. Podpowiadanie oznacza przypomnienie danej osobie, co ma zrobić (umiejętność), jak ma to zrobić (kroki), kiedy ma to zrobić , gdzie ma to zrobić (a gdzie nie) lub dlaczego dana umiejętność powinna być użyta teraz. **ZACHĘCANIE** To dodawanie odwagi młodym



ludziom, podczas gdy używają oni umiejętności, które poznali wystarczająco dobrze a nie mają wystarczającej odwagi, aby je powtarzać. Zachęcanie jest potrzebne również wtedy, gdy problemem jest brak motywacji. Zachęcanie jest najskuteczniejsze, gdy występuje jako delikatne ponaglenie aby użył umiejętności, którą już zna, poprzez okazywanie entuzjazmu poprzez optymistyczną ocenę jego użycia. **UPEWNIANIE** W przypadku szczególnie zalęknionych młodych ludzi, próby transferu umiejętności są bardziej prawdopodobne jeśli możliwe jest zredukowanie strachu przed niepowodzeniem. Upewnianie jest często efektywną techniką redukcji strachu. „Dasz radę to zrobić”, „Jestem tu, żeby ci pomóc w potrzebie” oraz „Użyłeś prawidłowo tej umiejętności – myślę, że z następną też sobie poradzisz” – oto przykłady upewniających zdań, które może wygłosić trener. **NAGRADZANIE** Najważniejszym wkładem, jakiego może dokonać trener za transfer umiejętności jest zapewnienie (lub pomoc komuś w zapewnieniu) nagród za prawidłowe użycie umiejętności. Nagrodami mogą być: docenienie, pochwała, komplement, a także specjalne przywileje, punkty, drobne upominki, dowody uznania lub inne elementy motywacyjne. Jednak największą nagrodą jest powodzenie samej umiejętności. Należy stwarzać okazje, kiedykolwiek się da, przez pomoc i dążenie do wspólnego sukcesu, aby nagrodzić młodego człowieka za nabyte umiejętności.

Literatura ; *Aggression Replacement Training .A comprehensive Intervention for Aggressive ;Arnold P.Goldstein,Barry Glick,John C.Gibba*

Monika Grabowska

Z matematyką pod rękę...

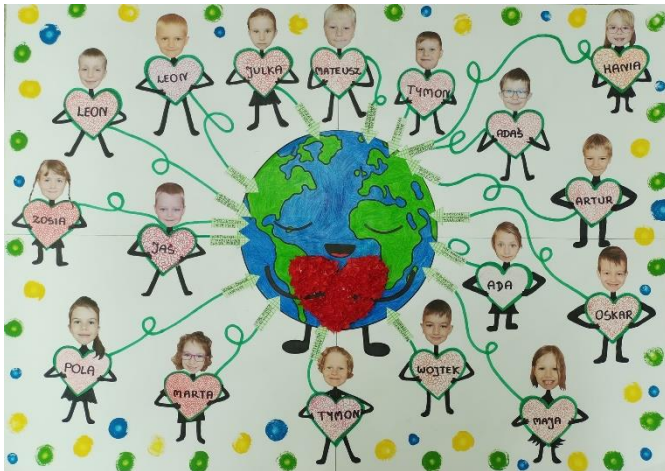
Wszyscy doskonale zdajemy sobie sprawę, że matematyka jest wszędzie! Bez niej nasze życie byłoby znacząco trudniejsze. Dzieci najchętniej i najłatwiej przyswajają treści poprzez zabawę. Dlatego owa zabawa pomogła małym Sówkom odważnie wkroczyć w matematyczny świat.

Od początku roku szkolnego najmłodszy uczniowie naszej szkoły starają się jak najlepiej poznać tę dziedzinę nauki. Podczas przygotowywania zdrowych posiłków nie tylko narzędzia kuchenne były im pomocne ale również umiejętność dzielenia i rozdrabniania produktów, właściwa orientacja przestrzenna oraz przeliczanie składników.



Sówki stale uczą się poprzez zabawę! Budują i tworzą!





Liczq...





Współpracują...





Matematyka jest potrzebna również do poznawania i utrwalania zasad bezpieczeństwa. Wszystkie sówki wiedzą, którą stroną poruszać się w ruchu pieszych i w jakich miejscach przejść na drugą stronę ulicy. Wiedzą również jak pomóc koledze czy członkowi rodziny odpowiednią liczbą ucisków i wdechów w przypadku nieszczęśliwego zdarzenia.



Bierzemy udział w projektach matematycznych...

 **Fundacja**

Projekt dofinansowała Fundacja mBanku



Nasza Pani Monika opracowała autorski projekt „Moje zmysły liczą” i zgłosiła nas do udziału w konkursie. Udało się! Wygrała! Najwyższe z możliwych dofinansowań. Program „Rosnę z matematyką” skierowany jest do dzieci w wieku 3-7 lat, objętych edukacją przedszkolną. Dzięki niemu dzieci odkrywamy jak fascynujący może być świat matematyki oraz rozwijamy swoje zmysły. Zrealizowaliśmy wiele nowatorskich działań angażujących środowisko rodzinne i szkolne, jak również społeczność lokalną.





Matematyka pomaga nam być lepszymi artystami... Musimy ćwiczyć pamięć i koncentrację. Doskonalimy poczucie rytmu oraz tempo i intonację podczas występów. Możemy lepiej kontrolować swoje ciało i przestrzeń wokół siebie. Możemy dzielić się naszymi talentami z innymi ludźmi...









Jesteśmy szczęściarzami! Nie ma chyba nic piękniejszego niż dawanie innym ludziom z siebie, tego co najlepsze!



Scenariusz zajęć terapeutycznych o charakterze socjoterapii do wykorzystania na godzinie wychowawczej.

„Zeszyt Pięknych słów”

Cele:

- eliminowanie zachowań opartych na agresji i przemocy
- rozwijanie umiejętności empatii i współpracy w grupie
- rozwijanie wyobraźni, twórczego myślenia
- nabywanie umiejętności samokontroli własnego zachowania

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Powitanie – ustawiamy dzieci w kręgu,

POKAŻ JAK SIĘ CIESZYSZ – przesłanie radości po okręgu w formie pantomimy. Siadamy na podłodze.

- odczytanie opowiadania - bajki „Zeszyt pięknych słów”
- Prowadzący czyta lub opowiada:

I fragment opowiadania (W niewielkim ... mieszkańcom miasteczka).

- Rozmowa kierowana:
 - Czy zachowanie dziewczynki jest słuszne?
 - Czemu nie należy być niemiłym dla innych?
 - Jak byście się czuli, gdyby ktoś ciągle wam dokuczał, był dla was nieuprzejmy?

Metoda: pogadanka

II fragment opowiadania (Pewnego dnia ... wolnym krokiem poszła do dziewczynki).

- Praca w grupach: Dzielimy dzieci na 3 grupy. Zadaniem każdej z nich jest wymyślić sposób na to, aby dziewczynka zmieniła swoje zachowanie.
- Prezentacja pomysłów każdej z grup.

III fragment opowiadania (i zaczęła opowiadać ... ale staruszka znikła).

- Zabawa ruchowa: MIŁE SZEPTY – grupa spaceruje po sali. Osoby porozumiewają się za pośrednictwem osób trzecich, np. Mówię do Maćka: Powiedz, Maćku, Kasi, że ma ładne

włosy. Wtedy Maciek podchodzi do Kasi i mówi: Tomek prosił, żebym Ci powiedziała, że masz ładne włosy. Tematyka może być dowolna, jednak muszą to być rzeczy miłe dla tej osoby.

IV fragment opowiadania (Od tej pory ... bardzo szczęśliwa).

- Miniwykład na temat miłego, grzecznego zachowania względem innych.

Metoda: pogadanka

Zakończenie:

- BURZA MÓZGÓW - na podstawie opowiadania i własnych doświadczeń wspólne wypisywanie zwrotów, wyrażeń nt. Jakie znacie piękne słowa?
- Zachęcenie uczniów do założenia własnych „zeszytów pięknych słów” / Zadanie pracy domowej - załóż „zeszyt pięknych słów”, przez tydzień wypisuj wszystkie miłe słowa, które usłyszysz, odczytaj je nam na kolejnej godzinie wychowawczej.


Zeszyt pięknych słów

Jolanta Chybowska

W niewielkim miasteczku tuż u podnóża wysokich gór mieszkała dziewczynka, która wszystko robiła, aby dokuczyć mieszkańcom miasteczka.

Pewnego dnia, kiedy dziewczynka zajęta była przezywaniem i obrażaniem małego chłopca usłyszała to dziwne staruszka. Wolnym krokiem podeszła do dziewczynki

i zaczęła opowiadać jej o pięknych i miłych słowach, które sprawiają, że człowiek staje się lepszy i mądrzejszy. Na koniec poradziła dziewczynce, aby założyła sobie zeszyt pięknych słów, a w nim zapisywała wszystkie miłe rzeczy jakie usłyszy. Propozycja staruszki, która miała poprawić zachowanie dziewczynki, mocno utkwiała jej w sercu, ale zachowania swego nie zmieniła. Nadal biegała po okolicy i dokuczała wszystkim napotkanym ludziom. Kiedy po kilku dniach zobaczyła staruszkę, która karmiła łabędzie i cichym ciepłym głosem chwaliła je jakie są piękne, mała zatrzymała się i postanowiła posłuchać słów kobiety. Tego wieczoru długo nie mogła zasnąć. Z samego rana pobiegła do sklepiku i kupiła duży kolorowy zeszyt. Wszyscy, których mijiała, bardzo się dziwili, że nie usłyszeli od niej żadnych obelg. Młodszy brat dziewczynki powiedział mamie, że Zosia jest chyba chora, bo dziś nawet ani razu go nie uderzyła, ani nie przeważła. Kiedy zaniepokojona mama weszła do pokoju Zosi zobaczyła coś o czym mogła tylko marzyć. Dziewczynka siedziała przy stole, a przed nią leżał duży kolorowy zeszyt, w którym coś zapisywała.



Wieczorem, kiedy położyła się już spać, ukazała się jej staruszka, która bardzo serdecznie uśmiechała się do Zosi. Dziewczynka chciała pochwalić się kobiecie, że zapisała już kilka słów, ale staruszka znikła.

Od tej pory Zosia codziennie zapisywała nowe słowa i była coraz bardziej lubiana przez wszystkich mieszkańców swojego miasteczka. Zeszyt towarzyszył jej przez całe życie, które od tej pory było bardziej kolorowe i wesołe, bo miała dużo przyjaciół i kolegów. Wszystko co robiła sprawiało ludziom przyjemność i ona samo przez to czuła się lepsza i mądrzejsza. Słowa staruszki się spełniły. Zosia była bardzo szczęśliwa.

...

opowiadanie pobrano ze strony:

<https://nauczyciel.szm.com/nauczaniepoczkowe/Chybowskabajka.htm>