

Drodzy Uczniowie!

Mam dla Was propozycję poradzenia sobie z organizacją nauki w domu. Samodzielna nauka może okazać się niełatwa. Wymaga to od WAS sporej dyscypliny. Jednak tak naprawdę liczy się zdobywanie wiedzy i wnikliwość. W czasie epidemii koronawirusa i nauki zdalnej, warto poznać techniki, ułatwiające zdobywanie wiedzy. Zachęcam do zapoznania się [z załączonym artykułem](#).

Drogi Rodzicu!

Z pewnością zastanawiasz się jak zorganizować czas i edukację swoim pociechom, szczególnie młodszym. Oto strony i serwisy, które mogą być pomocne w zorganizowaniu [edukacji w domu](#).

Drodzy uczniowie i rodzice!

Z pewnością zastanawiacie się jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w czasach koronawirusa.

Chciałabym Wam przybliżyć, [czym jest odczuwanie lęku](#) i jak można sobie z nim konstruktywnie poradzić.

[Zachęcam do lektury](#) oraz do kontaktu mailowego, w razie potrzeby.

Drodzy Uczniowie!

Chciałabym przybliżyć Wam pojęcie mediacji. Najogólniej mówiąc mediacje polegają na bezstronnej pomocy innym w rozwiązywaniu ich konfliktu. Główne zasady, to: dobrowolne zgodzenie się wszystkich na udział w mediacjach oraz właściwa postawa osoby, która prowadzi mediację: spokojnie wysłuchuje obu stron, nie staje po niczyjej stronie w konflikcie i nie narzuca swoich rozwiązań.

1. Obejrzyjcie filmik dotyczący mediacji między rówieśnikami.

<https://www.youtube.com/watch?v=jzXTfwGkM7g>

Ćwiczcie tę umiejętność – nigdy nie wiadomo, kiedy będzie Wam potrzebna.

Hanna Wasilewska

Drodzy Rodzice!

Dla Was mam kilka porad, jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie, chociaż nie tylko. Pewne zasady są uniwersalne i można je stosować także w innych trudnych sytuacjach. Pozdrawiam.

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie? - w załączniku

Kącik pedagoga

JAK POPRAWIĆ KONTAKT Z DZIECKIEM... ODC. 1

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które - gdy narastały latami - mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować. Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu. Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie. Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- jakie konkretnie zachowanie ci chodzi,
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób,
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe,
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie,
- jakiej zmiany oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment,
- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą,
- mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz,
- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia,
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię,
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania,
- bądź gotowy do kompromisów,
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra.

PAMIĘTAJ! TWOJE DZIECKO MUSI CZUĆ, ŻE JE KOCHASZ, I ŻE JEST DLA CIEBIE WAŻNE!