

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna podczas zdalnego nauczania

Jak motywować dziecko do nauki?



Motywacja:

- odnosi się do sfery psychicznej człowieka,
- jest procesem regulującym nasze zachowania,
- jest utożsamiana z chęcią, wolą, wzbudzeniem w sobie energii wykorzystywanej do rozpoczęcia, kontynuacji i finalizacji zaplanowanego działania,
- wiąże się z realizacją naszych potrzeb.

Wyróżnia się motywację zewnętrzną, w której wykorzystuje się różne motywatory – nagrody, kary oraz wewnętrzną, tzw. automotyację, która sprowadza się do pobudzania samego siebie w celu realizacji zadań.

Człowiek odczuwa wiele różnorodnych potrzeb, wśród nich potrzebę autonomii, czyli niezależności i swobody w podejmowaniu samodzielnych decyzji oraz potrzebę kompetencji, czyli rozwoju i relacji z ludźmi.

Rozpoznanie potrzeb i celów dziecka jest jednym ze sposobów pobudzania jego wewnętrznej motywacji.

PORADY DLA RODZICÓW

- Pobudzaj wewnętrzną motywację dziecka, rozbudzaj jego zainteresowania, pasję, ciekawość świata i ludzi.
- Zaakceptuj, że dziecko jest inne niż ty – akceptuj je bezwarunkowo, pokazuj, że w nie wierzysz.
- Zachęcaj dziecko do rozwoju zgodnie z jego potrzebami i preferencjami.
- Obserwuj, gdzie tkwią jego talenty, jaką ma strategię uczenia się.
- Wzmacniaj poczucie autonomii dziecka: pozwól mu decydować, wybierać (gdy to możliwe), szanuj te wybory, ale wskazuj na ich konsekwencje, zamiast kar i nagród.
- Akceptuj błędy (można je poprawiać), ale prowokuj do wyciągania wniosków i budowania planów naprawczych.
- Powołuj się na fakty – kiedy jesteś niezadowolony z zachowania dziecka, wyraż własne emocje, poinformuj o problemie i sprowokuj, by dziecko samo poszukało jego rozwiązania. Spokojnie czekaj...
- Bądź wiarygodny i konsekwentny w tym, co mówisz i robisz – dziecko cię obserwuje i naśladuje. Jesteś dla niego wzorem.



Jak motywować dziecko do nauki?

https://www.youtube.com/watch?time_continue=663&v=DG0Yys5zky4&feature=emb_logo

Źródło: <https://portal.librus.pl/artykuly/porady-1-jak-motywowac-dziecko-do-nauki>

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI



<https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa>



JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

Zastanów się, czy niektórych z tych objawów nie obserwujesz u swoich dzieci. Istotne, że występowanie nawet większości z nich, nie musi świadczyć o uzależnieniu, ale na pewno jest wyraźnym sygnałem do niepokoju i działania.

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;
- długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład
- częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie;
- zaniechanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;
- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;
- izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;

- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.

JAK REAGOWAĆ ?

Nazwać problem.

Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu. Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po internet – wspólnie z dzieckiem powinni poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.

Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.

Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.

Odłączyć internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).

Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń lub odłączenia internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.

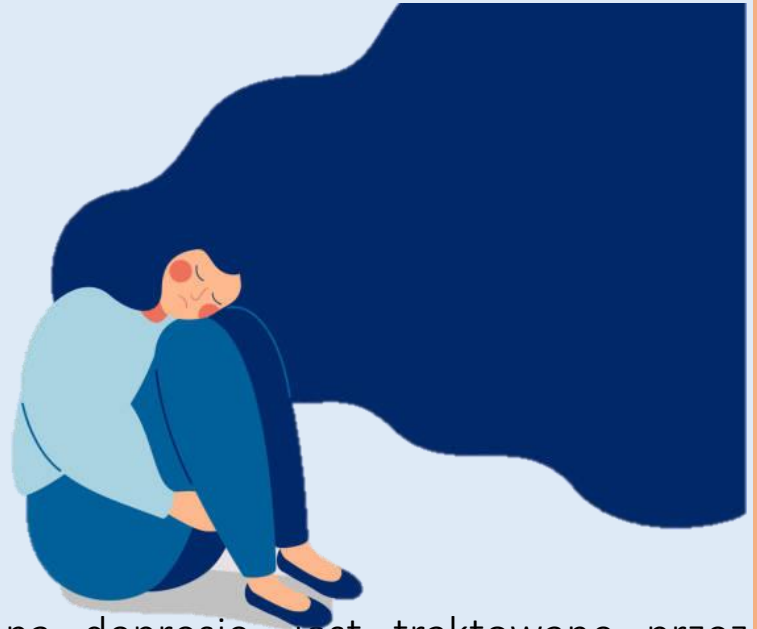
Kontakt z profesjonalistą (pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią ds. uzależnień).



DEPRESJA U DZIECI

Każdy człowiek doświadcza w swoim życiu uczucia smutku i przygnębienia. Często określa to uczucie słowem

d e p r e s j a.



Co to jest depresja?

Często dziecko, które cierpi na depresję, jest traktowane przez otoczenie (rodziców, szkołę) jako leniwe, wiecznie niezadowolone czy smutne. Niektórzy nawet próbują bezskutecznie motywować dzieci i młodzież z depresją, mówiąc: „weź się w garść”, „otrząśnij się z tego”, „nie przesadzaj, już nic się nie dzieje”.

O dziecięcej depresji mówi się od niedawna. Wcześniej chorobę tę diagnozowano tylko u ludzi dorosłych. U dzieci była ona niezauważana, ponieważ nikt nie pytał ich o to, co czują czy w jakim są nastroju. Dziś, dzieci podobnie jak dorośli doświadczają frustracji, rozczarowania, przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Jeśli te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami nie mijają i dzieci przez długi czas (nawet kilku miesięcy) przeżywają smutek czy obniżony nastrój, to możemy powiedzieć, że cierpią na depresję. W przypadku zwykłego smutku zwykle pomaga miła niespodzianka, prezent, wspólne spędzanie czasu z rodzicami, pozytywna uwaga rodziny. W przypadku depresji to za mało.

Objawy depresji – co powinno zaniepokoić

Objawy depresji zależą od etapu rozwojowego dziecka. Im jest ono młodsze, tym trudniej mu powiedzieć, co czuje, podzielić się z rodzicem swoim stanem emocjonalnym, tym co przeżywa.

Dzieci przedszkolne i wczesnoszkolne często skarżą się na różne dolegliwości somatyczne jak:

- bóle brzucha,
- bóle głowy,
- bóle nóg,
- brak apetytu, łaknienia,
- mimowolne moczenie się.

Możemy u nich też zaobserwować:

- apatię,
- zwiększoną drażliwość,
- brak zainteresowań czynnościami, np. zabawą, którą wcześniej lubiło,
- niechęć do współpracy,
- lęk separacyjny,
- brak zainteresowania lekcjami.

Objawy młodzieżowej depresji są nieco inne:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zubożenie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję np. zabawa, hobby, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też

chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,

- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo błahej sprawie,
- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu”, „jestem beznadziejny”, „nikt mnie nie lubi”, „i tak mi się nie uda” itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję”,
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,
- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się np. cięcie ciała ostrym narzędziem, przypalanie ciała zapalniczką czy papierosem, gryzienie się, drapanie aż do krwi; rozmyślne zadawanie sobie bólu,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne”, „po co ja żyję”, „lepiej by było, gdybym umarła”,
- myśli samobójcze – rozmyślanie i fantazjowanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

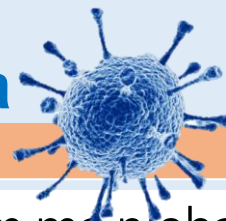
Mając do czynienia z młodym człowiekiem z depresją, możemy też zaobserwować wiele objawów niespecyficznych jak:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji.
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia dziecko wykonuje wiele bezsensownych ruchów np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry.
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu.
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy,

budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność.

Źródło: <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-co-powinno-nas-niepokoic-kiedy-reagowac-gdzie-szukac-pomocy>

Depresja w dobie koronawirusa



Obecna sytuacja związana z koronawirusem ma niebagatelny **wpływ na nasze zdrowie psychiczne**, niezależnie od wieku. Ciągła niepewność, lęk o to, co wydarzy się jutro, mogą stanowić wyzwanie. Przeniesienie życia w świat wirtualny, praca i nauka przed ekranem komputera, a co za tym idzie ograniczenie kontaktów z innymi, pozbawia nas pełnego funkcjonowania w życiu społecznym. Nie zapominajmy, że człowiek do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania potrzebuje kontaktów z drugim człowiekiem. Poczucie izolacji i samotności stanowią teraz coraz większy problem. Zamknięcie się „w czterech ścianach” również spowodowało wzrost aktów przemocy, niejednokrotnie bez możliwości ucieczki. Obciążenie, z jakim na co dzień się mierzymy, może stanowić ryzyko pojawienia się zaburzeń nastroju, w tym także depresji, która już przed pandemią stanowiła poważny problem w zakresie zdrowia psychicznego.

Depresja to choroba. Sama nie przejdzie!

Podstawowym błędem w związku z zaburzeniami nastroju, w tym depresji, jest brak sięgania po pomoc i ignorowanie pierwszych niepokojących zmian, licząc, że „samo przejdzie” albo traktując je jako część nas, naszej osobowości. Bardzo istotnym jest, aby pamiętać, że nie ma możliwości samodzielnego zdiagnozowania u siebie depresji.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego jest niesamowicie istotne, szczególnie dla dzieci i młodzieży, która jest poddawana nieustannym wymaganiom stawianym przez otoczenie, niezależnie od pandemii. Gwałtowne zmiany, jakie zachodzą podczas kolejnych etapów rozwoju, również stanowią wyzwanie dla młodego człowieka.

Szukajmy pomocy!

Jak zatem radzić sobie w obecnej sytuacji? Przede wszystkim szukajmy profesjonalnej pomocy. Jeżeli nie ma takiej możliwości, skorzystajmy z pomocy kogoś bliskiego. Już sama rozmowa, opisywanie przeżyć i uczuć, może mieć efekt terapeutyczny. Dbajmy o siebie nawzajem i rozmawiajmy, chociażby w przestrzeni wirtualnej. Bądźmy czujni i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w samopoczuciu u siebie i innych. Korzystajmy z pomocy telefonów zaufania, które są również dostępne dla dzieci i młodzieży. Sięganie po pomoc, przy doświadczaniu obniżonego nastroju powinno być, szczególnie teraz, tak powszechne, jak sięganie po pomoc, gdy boli nas głowa, gardło czy mamy katar.

Więcej informacji: <https://stopdepresji.pl>

Źródło: <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/mowimy-stop-depresji>

