**JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ A NIE NAMĘCZYĆ:**

1. uprawiaj sport - prawidłowo odżywiony i dotleniony mózg działa sprawniej
2. wysiłek intelektualny też jest niezbędny - najlepiej ucz się języka obcego, ale też czytaj książki lub rozwiązuj krzyżówki
3. relaks, spokój i dobry nastrój ułatwiają zapamiętywanie
4. jeśli podejdziesz do nauki z pasją i zapałem, zapamiętasz szybciej i więcej, przekonaj siebie, że warto się nauczyć bo...
5. maratony uczenia się są najmniej skutecznym sposobem przygotowywania się - mózg po kilku godzinach asymilowania wiedzy męczy się i nie przyjmuje nowych informacji zbyt dobrze (np. jedna godzina uczenia się na świeżo równa się trzem godzinom kucia po nocach)
6. oprócz słów i liczb wykorzystuj także kolor, rytm, przestrzeń, wyobraźnie i emocje; w myśl słów Konfucjusza: „Powiedz mi - a zapomnę, pokaż mi - a zapamiętam...”; znajdź praktyczne zastosowanie tego, o czym się uczysz
7. wybieraj sprawy najistotniejsze - ucz się mało, ale porządnie i z przerwami 5-10 minutowymi, najlepiej co 45 minut
8. musisz sobie uświadomić, na co zwracasz największą uwagę:
* to mi wygląda na fajny pomysł - WZROKOWIEC
* to brzmi fajnie - SŁUCHOWIEC
* mam złe przeczucia - CZUCIOWIEC

- wzrokowcom pomaga w uczeniu się sporządzanie wykresów i map myślowych;
- słuchowcy powinni na głos czytać to, co chcą zapamiętać, nagrywać swoje wypowiedzi, a potem je odsłuchiwać, dobrze, jeśli uczą się z kimś, najlepiej zapamiętują w trakcie dyskusji. Ich nauce sprzyja cicha muzyka, z którą kojarzą przyswajany materiał
- dla czuciowców istotna jest przestrzeń, w której się uczą.

ważne i ekonomiczne są powtórki:

* pierwsza powinna się odbyć około 10 minut po zakończeniu nauki,
* druga - godzinę po pierwszej powtórce,
* trzecia - dzień po poprzedniej,
* czwarta - po czterech dniach,
* piąta po tygodniu,
* szósta - po dwunastu dniach,
* siódma - po dwudziestu,
* ósma - po miesiącu,
* dziewiąta po trzech miesiącach,
* dziesiąta - po pół roku,

za każdym razem powtarzaj co najmniej przez 5 minut.

**Jak zmotywować się do regularnej nauki?** ****

**1. Obudź w sobie ciekawość świata**

W życiu każdego małego człowieka moment, kiedy z "ery pełzuna" ( pełzanie po podłodze na czworakach i ściąganie wszystkich rzeczy będących w zasięgu rączek ) przechodzi w erę pytona. Co to jest era pytona? Najlepiej charakteryzuje ją stary dowcip: "Pewna pani postanowiła, że odpowie na wszystkie pytania swojego dziecka. Jednak - co łatwo było przewidzieć - w pewnym momencie się poddała. Jak brzmiało pytanie, które ją dobiło? - Mamusiu, dlaczego mamusia gryzie syfon?". Krótko mówiąc, era pytona to wiek, w którym o wszystko się pyta.
Dlaczego o tym piszemy? Ano po to, żebyście przypomnieli sobie swoją ciekawość świata z czasów, kiedy jeszcze nie zasiadaliście w szkolnej ławce. I zrozumieli, że również w szkole możecie znaleźć odpowiedź na nurtujące was w dzieciństwie pytania.

**2. Pomyśl, po co się uczysz**

Zastanów się do czego jest ci potrzebna nauka? Chcesz zdać egzamin? Zaliczyć sprawdzian? Pokazać temu wstrętnemu kujonowi, że ty też potrafisz? W przyszłości mieć ciekawy zawód? Warto pamiętać, że wkuwanie nie jest celem, ale dążeniem do niego.

**3. Ucz się dla przyjemności**

Nauka i przyjemność? Wydaje się niemożliwe, a jednak! W końcu chyba nie ma osoby, która nie chciałaby zabłysnąć. Bo - wbrew pozorom - zdobytą wiedzę możesz wykorzystać nie tylko w szkole, ale także poza nią. Chociażby tłumacząc młodszemu rodzeństwu swojej sympatii, dlaczego tak naprawdę samolot lata. Zyskujesz nie tylko jej wdzięczność (bo to właśnie było pytanie, które mogło doprowadzić do pogryzienia czegoś), ale i podziw dla twojej wiedzy.

**4. Zapewnij sobie święty spokój**

Inni, tzn. rodzice, dziadkowie ciągle ci trują, że się nie przykładasz do nauki. Oszczędź im i sobie czasu, który na to marnują. Poświęć tę godzinę, dwie dziennie na powtórki, a zobaczysz, że już po tygodniu poprawi się atmosfera w domu.

**5. Poszukaj pomocnej dłoni**

Dużo łatwiej wytrwać w postanowieniu regularnej nauki mając kogoś u boku. Znajdź kogoś godnego zaufania, kto będzie cię wspierać, zachęcać bez oceniania oraz pomagać w omijaniu przeszkód. Staraj się z nim spotykać w miarę często.

**6. Wynieś jak najwięcej z lekcji**

Im więcej zapamiętasz z wykładu, tym więcej wolnego czasu dla ciebie po szkole. Zamiast uciekać myślami, skup się, słuchaj aktywnie, co mówi nauczyciel, zadawaj pytania, jeśli czegoś nie rozumiesz. Podczas słuchania skojarz przedstawiane informacje z czymś zabawnym lub ważnym dla ciebie i zanotuj to skojarzenie - małym rysunkiem, zabawnym komentarzem. itd.

**7. Chcieć to móc.**

Możesz wiele osiągnąć, jeśli tego naprawdę chcesz. Spróbuj wyzwolić w sobie emocje, które pozwolą ci nie zasnąć nad nudnym podręcznikiem. Biorąc do ręki książkę, zeszyt, notatki, powiedz sobie "Zamierzam się teraz uczyć, będę się koncentrować na tym, jak tylko mogę i będę uważać, aby się nie dekoncentrować". Obserwuj swoją koncentrację - jeśli odpłyniesz, sprowadź myśli na właściwe tory. Metoda ta wydaje się pozornie bezsensowna, ale działa. Po paru dniach dostrzeżesz, że poprawiła się twoja koncentracja. Nie tylko na potrzeby szkolne!

**8. Kalendarz postępów w nauce**

Prowadź kalendarz postępów w nauce, aby przekonać się jak wiele już osiągnąłeś i jak wiele potrafisz zrobić, gdy na czymś Tobie zależy.

Ulotka informacyjna dla rodziców dzieci mających
dysleksję rozwojową

Drogi rodzicu!

Jeśli Twoje dziecko ma już rozpoznaną dysleksję rozwojową, motywuj je do korzystania w szkole z zajęć edukacyjno-terapeutycznych, które pomogą mu, małymi krokami, przezwyciężać specyficzne trudności w uczeniu się. Ale Ty też możesz pomóc córce/synowi, stosując pewne zasady, odpowiednio organizując warunki domowe i korzystając ze wskazówek pani profesor Marty Bogdanowicz:

* NIE czyń bliźniemu, co tobie niemiłe.
* Nie traktuj dziecka jak chorego, kalekiego, niezdolnego, złego lub leniwego.
* Nie karz, nie wyśmiewaj dziecka w nadziei, że zmobilizujesz je do pracy.
* Nie łudź się, że dziecko samo z tego wyrośnie, weźmie się w garść, przysiądzie fałdów lub ktoś je z tego wyleczy.
* Nie spodziewaj się, że kłopoty dziecka pozbawionego specjalistycznej pomocy ograniczą się do czytania i pisania i skończą się w młodszych klasach szkoły podstawowej.
* Nie ograniczaj dziecku zajęć pozalekcyjnych, aby miało więcej czasu na naukę,
ale i nie zwalniaj go z systematycznych ćwiczeń.

TAK – Strzeżonego Pan Bóg strzeże:

* Staraj się zrozumieć swoje dziecko, jego potrzeby, możliwości i ograniczenia, aby zapobiec trudnościom szkolnym.
* Spróbuj jak najwcześniej zaobserwować trudności dziecka: na czym polegają i co jest ich przyczyną. Skonsultuj się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem, logopedą).
* Aby jak najwcześniej pomóc dziecku, zaobserwuj w codziennej pracy z dzieckiem,
co najskuteczniej mu pomaga.
* Korzystaj z odpowiedniej literatury i fachowej pomocy nauczyciela terapeuty
(w formie terapii indywidualnej i grupowej).
* Bądź w stałym kontakcie z nauczycielem i pedagogiem szkolnym.
* Bądź życzliwym, pogodnym, cierpliwym przewodnikiem i towarzyszem swego dziecka w jego kłopotach szkolnych.
* Chwal i nagradzaj dziecko nie tyle za efekty jego pracy, ile za włożony w nią wysiłek.
Spraw, aby praca z dzieckiem była przyjemna dla was obojga.

Ulotka informacyjna dla rodziców dzieci mających
niepowodzenia edukacyjne

Szanowny rodzicu!

Jeśli kariera szkolna dziecka niepokoi Cię, gdyż doświadcza ono zbyt częstych niepowodzeń w nauce, straciło motywację do pracy, nie zależy mu na otrzymaniu promocji do następnej klasy czy ukończeniu szkoły – to sygnał, że córka/syn nie radzi sobie w roli ucznia i potrzebuje pomocy.

Każdy uczeń ma prawo (bezpłatnie i dobrowolnie) korzystać z pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielanej przez szkołę stosownie do jego potrzeb i możliwości rozwojowych oraz edukacyjnych.

Ważnym wsparciem dla Twojego dziecka może okazać się indywidualizacja pracy z nim, dostosowywanie wymagań przez nauczycieli oraz objęcie go zajęciami dydaktyczno-wyrównawczymi lub indywidualnymi konsultacjami u nauczycieli poszczególnych przedmiotów.

Chcemy pomóc Twojemu dziecku najlepiej jak można. Dlatego prosimy: Włącz się! Dziecko potrzebuje Twojego zrozumienia, wsparcia i wiary, że sobie poradzi! Dlatego:

Zachęcaj dziecko do systematycznego przychodzenia na zajęcia lekcyjne i wyrównawcze.

Wyznacz stały czas na naukę i kontroluj jego wykorzystanie – takie działanie wyrobi z czasem właściwe nawyki, nauczy córkę/syna odpowiedzialności i systematyczności.

Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co umie, czego się uczy – okazuj zainteresowanie jego nauką
i postępami, powstrzymaj się od krytyki, raczej stosuj pochwały, bo one działają znacznie lepiej. Jednak bądź konsekwentny i nie pozwól na zaniedbania obowiązków szkolnych wynikające z lenistwa, np. nieodrabianie prac domowych.

**Dawaj dziecku do zrozumienia, że nauka jest ważna, nie mów, że to strata czasu, nie zwalniaj**
**z udziału lekcji z błahych powodów.**

Zauważaj i doceniaj wysiłki dziecka, chwal dobre zachowania – w ten sposób zachęcasz do znajdowania siły w sobie, zwiększasz jego poczucie wartości.

Na bieżąco kontaktuj się z wychowawcą i nauczycielami przedmiotowymi, informuj o swoich spostrzeżeniach, pytaj o wszystkie sprawy dotyczące szkolnej sytuacji dziecka i korzystaj
z przekazywanych Ci wskazówek i podpowiedzi. Korzystaj też z konsultacji specjalistów
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Chojnicach.

Pamiętaj, że szkolny sukces Twojego dziecka jest naszą wspólną sprawą.

Ulotka informacyjna dla rodziców uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się

Drogi rodzicu!

Jeśli Twoje dziecko ma trudności w czytaniu i pisaniu, pamiętaj, że błędy,
które popełnia najprawdopodobniej nie wynikają z roztargnienia czy lenistwa, lecz mogą być objawem ryzyka dysleksji.

**Dysleksja rozwojowa** – to specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci i młodzieży
o prawidłowym rozwoju umysłowym. Mogą się one ujawniać w kilku postaciach, jako:

**Dysleksja –** trudności z czytaniem polegające na zaburzeniu tempa i techniki czytania oraz rozumienia czytanych treści,

**Dysortografia *–*** trudności z opanowaniem poprawnej ortograficznie pisowni (dziecko popełnia błędy ortograficzne, mimo znajomości zasad pisowni),

**Dysgrafia –** niski poziom graficzny pisma (brzydkie, koślawe litery, trudności z utrzymaniem się
w linijce, nierówne litery w wyrazach),

**Dyskalkulia –** problemy w matematyce (kłopoty z pojęciami abstrakcyjnymi, np. pojęciem liczby, wielkości, proporcji).

Jeśli więc Twoje dziecko:

* jest inteligentne, a nie może się nauczyć,
* naprawdę uczy się, a posądzane jest o lenistwo,
* jest dobrym uczniem z jakiegoś przedmiotu, a nie jest w stanie wykonać niektórych zadań,
* zna zasady, a robi błędy ortograficzne,
* dobrze widzi, a rysuje i pisze „jak w odbiciu lustrzanym”,
* nie ma wad słuchu i wymowy, lecz przekręca słowa lub nie potrafi ich sobie przypomnieć,
* potrafi pierwsze linijki tekstu pisać ładnie, pozostałe prawie nieczytelnie

– **to być dyslektykiem, ale to wymaga potwierdzenia przez specjalistów w Poradni**
**Psychologiczno-Pedagogicznej.**

**Rodzicu!**

**Jeśli coś Cię niepokoi, koniecznie powiedz o tym nauczycielowi Twojego dziecka lub pedagogowi szkolnemu. Oni udzielą wszelkich wyjaśnień w tej sprawie. Pamiętaj, że każdemu uczniowi z dysleksją przysługuje w naszej szkole bezpłatna pomoc psychologiczno--pedagogiczna dostosowana do jego indywidualnych potrzeb i możliwości rozwojowych oraz edukacyjnych.**

Ulotka informacyjna dla rodziców dzieci
szczególnie uzdolnionych

Szanowni państwo!

Wasze dziecko ma w sobie twórczy potencjał i posiada różne zdolności. Trzeba je tylko odkryć i pomóc w ich rozwijaniu. Wy – jego Rodzice i my – jego nauczyciele możemy zrobić to wspólnie.

Jeśli obserwujecie Państwo, że syn/córka:

* posiada wielką ciekawość poznawczą i niezwykłą wyobraźnię,
* jest bystrym, przenikliwym obserwatorem, zadaje dużo pytań,
* ma szerokie zainteresowania,
* łatwo się koncentruje, posiada umiejętność samodzielnej pracy, jest wytrwałe
w rozwiązywaniu problemów i pogłębianiu zainteresowań,
* ma nieprzeciętne słownictwo – w porównaniu z dziećmi w jego wieku,
* ma zdolność szybkiego zapamiętywania,
* łatwo uczy cię nowych rzeczy,

**– powiedzcie nam o tym, podzielcie się swoimi spostrzeżeniami.**

**Razem zadbamy o szlifowanie talentów waszego dziecka.**

Szkoła jest naprawdę właściwym miejscem do udzielenia córce/synowi odpowiedniej pomocy.
Tutaj możemy pomóc dokładnie rozpoznać i sprecyzować szczególne uzdolnienia każdego naszego ucznia. Możemy zadbać, by w najwłaściwszy dla siebie sposób rozwijał swoje zainteresowania, pasje i talenty. W ofercie edukacyjnej mamy dla zdolnych uczniów różne propozycje, m.in.: pozalekcyjne koła przedmiotowe, udział w konkursach, zawodach i olimpiadach szkolnych i pozaszkolnych.
W pracy z uczniami szczególnie uzdolnionymi i utalentowanymi wspiera nas Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bodzentynie.

**Wszelkich dodatkowych informacji na ten temat udzielą Państwu wychowawcy klas oraz pedagog szkoły.**

# Ulotka dla rodziców

# „Najczęstsze zaburzenia mowy u dzieci”

**Szanowni Rodzice!**

Jeżeli wymowa Waszego dziecka budzi wątpliwości, nie bagatelizujcie tego problemu. Udajcie się niezwłocznie do logopedy, gdy:

* dziecko podczas mówienia wsuwa język między zęby,
* mowa jest świszcząca, nieprzyjemna dla ucha,
* w czasie mówienia wykrzywia wargi w którąś stronę,
* wymawia głoski ustne przez nos lub ma trudności z wypowiadaniem głosek nosowych,
* głoski dźwięczne (w, z, d, b, g, ż, dż) zastępuje ich bezdźwięcznymi odpowiednikami,
* nieprawidłowo realizuje głoskę **r** lub zastępuje ją głoskami **j, l** w szóstym roku życia,
* zamiast głosek **k, g** mówi **t, d**, a **l-j,**
* pięciolatek głoski: **sz, ż, cz, dż** zastępuje głoskami **s, z, c, dz** lub **ś, ź, ć, dź,**
* opuszcza głoski, części wyrazów lub mówi niezrozumiale i niewyraźnie.

Po badaniu logopeda może ocenić stan rozwoju mowy dziecka i ewentualnie skierować do specjalistów: ortodonty (wady zgryzu, anomalie w uzębieniu), stomatologa (konieczność podcięcia wędzidełka), laryngologa (badanie słuchu), neurologa, psychologa, surdologopedy (niedosłuch), neurologopedy. W przypadku stwierdzenia zaburzenia mowy, po uzyskaniu zgody rodziców, podejmuje terapię.

**Najczęstszymi wadami wymowy są:**

* sygmatyzm – nieprawidłowa realizacja głosek szeregów : s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź; sz, ż, cz, dż,
* parasygmatyzm – zamienianie wyżej wymienionych szeregów głosek,
* rotacyzm – nieprawidłowa realizacja głoski r,
* pararotacyzm – zastępowanie głoski r głoską l lub j,
* kappacyzm – nieprawidłowa realizacja głoski k,
* parakappacyzm – zastępowanie głoski k głoską t,
* gammacyzm – nieprawidłowa realizacja głoski g,
* lambdacyzm – zastępowanie głoski l głoską j, ewentualnie r,
* paragammacyzm – zastępowanie głoski g głoską d,
* bezdźwięczność – realizacja głosek dźwięcznych bezdźwięcznie,
* dyslalia całkowita – nieprawidłowa realizacja kilku lub nawet kilkunastu głosek, przez co mowa jest niezrozumiała,
* jąkanie i niepłynność mowy.

Wczesne zdiagnozowanie i podjęcie terapii logopedycznej jest warunkiem osiągania sukcesów w szkole, w szczególności w nauce pisania i czytania. Pozwala uniknąć zaburzeń zachowania i przeciwdziała pogłębianiu się wad wymowy.

**JAK MOTYWOWAĆ UCZNIÓW**

**DO NAUKI?**

****

Sprawy szkoły, zadanych zadań domowych, otrzymywane stopnie zajmują w wielu rodzinach dużo czasu podczas rozmów rodziców z młodzieżą. Przecież wszystkim rodzicom zależy, aby ich dzieci dobrze się uczyły, otrzymywały promocję do następnych klas i zdobyły jak najlepsze wykształcenie.

Wielu uczniom z łatwością przychodzi osiąganie bardzo dobrych wyników w nauce. Bez większych problemów otrzymują dobre stopnie i promocję z klasy do klas. Jest także dużo młodzieży, która wprawdzie uzyskuje niezłe efekty kształcenia, ale musi bardzo dużo pracy, wiele wysiłku, poświęcenia, samozaparcia oraz sporo czasu przeznaczyć na naukę. W klasie spotykamy również takich uczniów, których osiągnięcia są nierównomierne. Z jednych przedmiotów są mistrzami, podczas gdy z innych osiągane wyniki są raczej słabe. Wreszcie są i takie dzieci, które maja permanentne trudności w nauce. Często powtarzają klasę, dzieci, które nie „kochają” ani szkoły, ani nauki.

Rodzicom często rodzi się pytanie: jak motywować dziecko do nauki, aby Ci najlepsi osiągali jeszcze lepsze rezultaty, a Ci najsłabsi osiągali sukcesy na miarę ich możliwości?

Wiele badań psychologów wskazuje na motywację, jako ważny czynnik, sprzyjający efektywnemu uczeniu.

Na początek ważne, abyśmy odpowiedzieli sobie na pytanie, co tak naprawdę kryje się pod terminem „motywacja”?

Najkrócej rzecz ujmując, to pewna celowość w działaniu, pobudzenie do działania.

Problem motywacji jest nierozerwalnie związane z działalnością człowieka.Gdy mamy motywację do czegoś, to ona nas pociąga do działania, a w innym przypadku, gdy nie mamy motywacji, nie robimy tak naprawdę nic. Podobnie jest z naszymi dziećmi. Dlaczego więc jedne dziecko posiada motywację do nauki?

Motywacja może być wewnętrzna lub zewnętrzna:

* wewnętrzna pobudza do działania, ma wartości samą w sobie. Jej przykładem jest zainteresowanie lub zamiłowanie do czegoś;
* zewnętrzna stwarza zachętę do działania, które jest w jakiś sposób nagradzane lub pozwala uniknąć kary. W szkole takiej motywacji sprzyja system nagród i kar oraz cały zbiór przepisów regulujących tok nauki.

Motywy uczenia się są wynikiem uświadomienia celu, jaki pragniemy osiągnąć.

Najczęstszymi motywami szkolnego uczenia się są: motywy poznawcze, ambicyjne, lękowe i praktyczne. Maria Tyszkowa rozróżnia 8 grup motywów, dla których młodzież podejmuje się aktywnego uczenia się. Należą do nich:

1. uczenie się dla uczenia,
2. uczenie się w celach osiągnięcia korzyści osobistych,
3. uczenie się ze względu na utożsamianie się z grupą,
4. pragnienie osiągnięcia powodzenia i uniknięcia niepowodzenia,
5. uczenie się ze względu na nacisk i przymus,
6. poczucie obowiązku,
7. praktyczne cele życiowe,
8. uczenie się ze względu na potrzebę społeczną.

A zatem możemy powiedzieć, że szkolne uczenie się jest działalnością wielostronnie motywowaną. W przeciętnej grupie uczniów występują na ogół różne motywy. Na przykład: zainteresowania i dążenie do osiągnięcia powodzenia, nieco lęku, a także zrozumienie praktycznego znaczenia wiedzy i konieczności zdobycia wykształcenia - dla własnej przyszłości.

Charakter i struktura działających motywów zmieniają się wraz z wiekiem ucznia. Zróżnicowanie wprowadzają również zewnętrzne czynniki środowiska, doświadczenia ucznia w uczeniu się i życiu pozaszkolnym, a także poziom pracy dydaktyczno – wychowawczej w szkole.

Dlatego już od najmłodszych lat najpierw rodzice, a później nauczyciele powinni podejmować działania na rzecz rozwijania motywacji do nauki. Motywowanie do nauki jest ważnym zadaniem przede wszystkim dla rodziców i tak naprawdę od ich wysiłku będzie zależało, to że dziecko przestanie się uczyć dla “mamy i taty” i zacznie uczyć się dla samego siebie, co podyktowane będzie wewnętrzną potrzebą samorealizacji, samorozwoju.

Dobrym sposobem na rozwijanie zainteresowań poznawczych oraz podwyższenie wyników nauczania jest:

* **mobilizowanie aktywności uczniów**,
* **pobudzanie ich do wysiłku umysłowego**, aby jego efektem było zrozumienie i odkrycie rzeczy subiektywnie nowych. Sprzyja to dobremu przyswajaniu wiedzy oraz rozwojowi zainteresowań uczniów,
* najpopularniejszym motywem uczenia się są **dobre oceny** traktowane jako odniesienie sukcesu i powodzenia w uczeniu się, oznaka dobrego wykonania zadania, zachęta do dalszego uczenia się. Oceny niedostateczne najczęściej zniechęcają do dalszego uczenia się, stanowią dużą przykrość dla ucznia, są powodem powstawania lęku, obniżenia poziomu samooceny, a z upływem czasu mogą powodować utrwalenie się w umyśle młodego człowieka urazowych sądów poznawczych na swój temat, czego oznaką zewnętrzną będzie pesymistyczny sposób podejścia do życia ( niepodejmowanie aktywności, szukanie przyczyn różnych zdarzeń w sobie bądź otoczeniu zewnętrznym, brak wiary we własne siły
* duże znaczenie motywujące ma także **pozytywna ocena rezultatów własnej pracy** (wzmocnienie pozytywne ),
* ponadto ważnym czynnikiem motywacyjnym jest organizacja środowiska dydaktycznego ucznia tzn. **wyposażenie i estetyka pracowni, organizacja pracy, wykorzystanie środków dydaktycznych, jakość podręczników**,
* oraz **warunki higieniczno - sanitarne i zdrowotne**.

Zarówno nauczyciele jak i rodzice mogą wzbudzać motywację do nauki poprzez:

* wyjaśnienie celowości uczenia się,
* swoją aktywną postawą ( podejście z perspektywy badacza, ciągłego odkrywcy, ciągle poszukującego, inspirującego do działania ),
* zwracać uwagę na warunki i sposoby uczenia się.

Tylko w atmosferze współpracy pomiędzy rodzicami i nauczycielami możemy pomóc naszym dzieciom w przezwyciężaniu i zrozumieniu napotykanych trudności i niepowodzeń szkolnych na drodze do uzyskania jak najlepszego wykształcenia.

PORADY DLA RODZICÓW

                         Gdy przedszkolak przeklina

1. Przede wszystkim pilnuj, aby w Waszym domu nikt nie przeklinał.

Dzieci uwielbiają naśladować dorosłych i uczą się obserwując ich. Dlatego, jeśli zdarzy Ci się, np. w chwili złości użyć niecenzuralnego słowa, natychmiast za to przeproś. Dla malucha będzie to wskazówka, jak należy się w takiej sytuacji zachować.

2. Gdy pociecha bezwiednie przeklnie, zignoruj to.

Maluchy często powtarzają nowe słowa usłyszane na ulicy, od kolegi czy w przedszkolu. Widząc, że nie wywołuje to reakcji rodziców, szybko się nimi nudzą i o nich zapominają.

3. Jeśli dziecko powtarza niecenzurowane słowa, nie irytuj się.

Spokojnie mu wytłumacz, że niektóre zwroty mogą sprawić komuś przykrość, dlatego nie chcesz, by ich używało. Możecie sporządzić listę "przekleństw dozwolonych", którymi można posłużyć się do rozładowania złości (wymyślcie je wspólnie albo skorzystajcie z zabawnej książeczki Michała Rusinka "Jak przeklinać").

4. Gdy mimo Twoich próśb synek z uporem przeklina, wyznacz mu konsekwencję złego
zachowania. Zapowiedz, że jeśli usłyszysz, że powtarza brzydkie słowa, np. nie obejrzy bajki albo nie pogra na komputerze. Konsekwentnie się tego trzymaj, bo jeśli odpuścisz on zrobi to znowu.

**Co powinno zwrócić uwagę rodziców w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?**

Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzonego w sieci.

Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.

Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem obowiązków.

Brak kontroli nad czasem spędzanym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.

Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.

Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu.

Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.

Korzystanie z Internetu pomimo, że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźnienia się do szkoły lub nieprzygotowania się do lekcji).

Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu

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 poszukać alternatywy ( np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

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

Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczanie czasu przed monitorem.

Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzonego spędzanego w Internecie.

Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.

**Profilaktyka w szkole**

Akty prawne regulujące zasady obowiązujące w placówkach oświatowych, dotyczące bezpieczeństwa uczniów, picia alkoholu, palenia papierosów lub używania innych substancji psychoaktywnych, nakładają na szkoły m. in. obowiązek podejmowania działań profilaktycznych (zapobiegawczych), wychowawczych i interwencyjnych.

Wprowadzony przez MENiS obowiązek opracowania i realizowania przez szkołę Szkolnego Programu Profilaktyki (D.U. Nr 51., poz. 458 z 2002 roku) stworzył szansę uporządkowania i podwyższenia poziomu profesjonalizmu działań profilaktycznych. Wśród wielu z nich profilaktyka używania substancji psychoaktywnych ma najdłuższą tradycję i bogaty zasób doświadczeń.

**Co to jest profilaktyka**

Termin „profilaktyka” rozumiany jest jako „działanie i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom. Ogólnie: stosowanie różnych środków zapobiegawczych w celu niedopuszczenia do wypadków, uszkodzeń, katastrof itp.” (*Mały Słownik Języka Polskiego*, 1997).

Można także przyjąć, że profilaktyka to działanie, które ma na celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska. Jest też jednym ze sposobów reagowania na zjawiska społeczne, które oceniane są jako szkodliwe i niepożądane. Ta ocena skłania do traktowania takich zjawisk w kategoriach zagrożeń i podejmowania wysiłków w celu ich eliminacji lub choćby ograniczenia. Powszechnie uważa się, że skuteczna profilaktyka jest optymalnym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczania skali zjawisk uznanych za dolegliwe społecznie. Głównie z tego względu jest znacznie bardziej opłacalna niż kosztowne działania zaradcze, konieczne w sytuacji, gdy wzrasta skala niepożądanych zjawisk.

Zgodnie z takim rozumieniem **profilaktyka używania substancji psychoaktywnych** to zmniejszanie ryzyka ich używania poprzez opóźnienie lub przeciwdziałanie inicjacji, niedopuszczanie do poszerzania się kręgu osób – szczególnie ludzi młodych – eksperymentujących z legalnymi i nielegalnymi substancjami.

Inna definicja przedstawia profilaktykę uzależnień również jako zmniejszanie strat związanych z używaniem środków odurzających poprzez ograniczanie do minimum potencjalnych szkód, jakich mogą doznawać osoby używające substancji psychoaktywnych.

W tym najszerszym ujęciu profilaktyka pojmowana jest jako postępowanie zapobiegające różnorodnym problemom, które towarzyszą używaniu substancji psychoaktywnych.

**Poziomy profilaktyki**

Dzieci i młodzież w różnym stopniu narażone są na ryzyko użycia legalnych lub nielegalnych środków uzależniających i wynikające z tego szkody (więcej w: J. Szymańska 2002). Odpowiednio do stopnia ryzyka profilaktyka prowadzona jest na trzech poziomach. Mając na uwadze uczniów można przedstawić je następująco (tradycyjny podział w literaturze według klasyfikacji WHO).

**Profilaktyka pierwszorzędowa** adresowana jest do grupy niskiego ryzyka, czyli na przykład do całej społeczności szkolnej. Działania podejmowane w jej ramach kierowane są do ludzi zdrowych i wspomagają prawidłowe procesy rozwoju fizycznego i psychicznego. Mają na celu promocję zdrowego stylu życia, opóźnienie wieku inicjacji, a przez to zapobieganie lub zmniejszenie zasięgu zachowań ryzykownych.

Na tym poziomie oddziaływań ważne jest rozwijanie różnych umiejętności, które pozwolą każdemu radzić sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi i z przeżywanymi w związku z nimi emocjami.

Realizatorami działań i programów profilaktycznych są przede wszystkim nauczyciele wspierani przez psychologów i pedagogów szkolnych, a terenem tych działań jest głównie szkoła. Jeśli w środowisku lokalnym wypracowana została spójna strategia profilaktyczna, szkoła jest jednym z wielu terenów działań.

**Profilaktyka drugorzędowa** adresowana jest do grupy podwyższonego ryzyka, do osób przejawiających pierwsze objawy dysfunkcji (zaburzeń). Przykładem mogą być uczniowie eksperymentujący ze środkami odurzającymi.

Celem działań profilaktycznych na tym poziomie jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, tworzenie warunków, które umożliwią wycofanie się z zachowań ryzykownych.

Na terenie szkoły realizatorami działań są przede wszystkim socjoterapeuci, psycholodzy szkolni, wykwalifikowani trenerzy. Zajęcia profilaktyczne prowadzone są wobec pojedynczych uczniów lub określonych grup, najczęściej w poradniach psychologiczno – pedagogicznych i profilaktycznych, klubach lub świetlicach socjoterapeutycznych.

**Profilaktyka trzeciorzędowa** adresowana jest do grupy wysokiego ryzyka, do osób, u których występują już rozwinięte symptomy choroby (zaburzeń), na przykład uzależnienie od narkotyków.

Działania prowadzone na tym poziomie mają na celu zablokowanie pogłębiania się procesu chorobowego i degradacji społecznej oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia w społeczeństwie. Z jednej strony przeciwdziałają nawrotowi zaburzeń, z drugiej umożliwiają osobom uzależnionym prowadzenie życia akceptowanego społecznie (Z. B. Gaś 1993, 2003; B. Kałdon 2003).

Na tym poziomie profilaktyka prowadzona jest przez lekarzy specjalistów, psychologów, psychoterapeutów, rehabilitantów, pracowników socjalnych, specjalistów z zakresu resocjalizacji itp. Działania profilaktyczne są podejmowane obok lub po zakończeniu specjalistycznej terapii (np. odwykowej).

W ostatnich latach promowany jest w polskiej literaturze przedmiotu inny podział poziomów działań profilaktycznych.

**Profilaktyka uniwersalna** – kierowana do wszystkich uczniów w określonym wieku bez względu na stopień ryzyka wystąpienia zachowań problemowych lub zaburzeń psychicznych i dotycząca zagrożeń znanych, rozpowszechnionych w znacznym stopniu – np. przemocy czy używania substancji psychoaktywnych.

Na tym poziomie wykorzystywana jest ogólna wiedza na temat zachowań ryzykownych, czynników ryzyka i chroniących, danych epidemiologicznych (głównie wyników badań naukowych dotyczących między innymi używania substancji psychoaktywnych, informacji o wieku inicjacji itp.).

Celem jest przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych. W dużej mierze działania profilaktyczne skupiają się na tworzeniu wspierającego, przyjaznego klimatu szkoły, który pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i poczucie wartości, motywację do osiągnięć zarówno uczniów jak i nauczycieli. Działania te umożliwiają także czynny udział rodziców w życiu szkoły.

**Profilaktyka selektywna** – ukierunkowana na grupy zwiększonego ryzyka, wymagająca dobrego rozpoznania tych grup uczniów w społeczności szkolnej. Informacje o uczniach szkoła gromadzi w toku codziennego procesu edukacji. Szczególnie dotyczy to uczniów z deficytami poznawczymi, z rodzin dysfunkcyjnych itp.

Dla dzieci i młodzieży znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka organizowane są indywidualne lub grupowe działania profilaktyczne (np. terapia pedagogiczna, treningi umiejętności społecznych, socjoterapia).

**Profilaktyka wskazująca** – kierowana do osób wysokiego ryzyka – to działania wymagające specjalistycznego przygotowania, polegające na terapii, interwencji, bądź leczeniu dzieci i młodzieży z symptomami zaburzeń.

Na tym poziomie, w „profilaktykę” częściej angażują się różne instytucje zewnętrzne, przygotowane do prowadzenia pomocy psychologicznej lub medycznej (K. Ostaszewski, A. Borucka 2005).

**Strategie profilaktyczne**

Profilaktyka realizowana jest poprzez stosowanie określonych strategii profilaktycznych.

Celem **strategii informacyjnej** jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i umożliwienie dokonywania racjonalnych wyborów. U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, zwłaszcza młodzi, zachowują się ryzykownie, ponieważ zbyt mało wiedzą o mechanizmach i następstwach takich zachowań. W związku z tym dostarczenie informacji o skutkach palenia tytoniu, picia alkoholu lub odurzania się narkotykami ma spowodować zmianę postaw i w konsekwencji niepodejmowanie zachowań ryzykownych.

**Strategia edukacyjna** ma pomóc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, opierania się naciskom ze strony otoczenia itp.). U podstaw tej strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku umiejętności niezbędnych w życiu społecznym. Te deficyty uniemożliwiają budowanie głębszych, satysfakcjonujących związków z ludźmi, uniemożliwiają odnoszenie sukcesów (także zawodowych). Zachowania ryzykowne stanowią w tej sytuacji zastępcze, chemiczne sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Celem **strategii działań alternatywnych** jest pomoc w zaspokojeniu ważnych potrzeb psychologicznych (np. sukcesu, przynależności) oraz osiąganie satysfakcji życiowej przez ułatwianie angażowania się w działalność akceptowaną społecznie (artystyczną, społeczną, sportową). U podstaw tej strategii leży założenie, że wielu ludzi podejmuje zachowania ryzykowne ze względu na brak możliwości rozwoju zainteresowań i osiągania sukcesów „pozytywnych”. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży zaniedbanej wychowawczo.

Celem **strategii interwencyjnej** jest wspieranie w sytuacjach kryzysowych osób mających trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów osobistych. Elementem interwencji jest towarzyszenie ludziom w krytycznych momentach ich życia. Jej podstawowe techniki to poradnictwo, telefon zaufania, sesje interwencyjne, doradztwo.

Strategię informacyjną, edukacyjną i alternatywną stosuje się na wszystkich trzech poziomach profilaktyki. Strategia interwencyjna – jako działanie głębsze i bardziej zindywidualizowane – zastrzeżona jest w zasadzie dla poziomu drugiego i trzeciego.

**Strategia zmniejszania szkód** stosowana jest głównie w działaniach profilaktyki trzeciorzędowej. Adresatem są grupy najwyższego ryzyka.

**Strategia zmian środowiskowych** nakierowana jest na identyfikację i modyfikację tych elementów środowiska społecznego i fizycznego, które sprzyjają zachowaniom problemowym. Działania modyfikują środowisko, miejsca przebywania osób dysfunkcyjnych, postawy społeczne wobec tych osób.

**Strategia zmian przepisów** zazwyczaj kierowana jest do całej lokalnej społeczności. Polega na zmianie przepisów prawnych, rozporządzeń lokalnych dotyczących ograniczania dostępu do środków odurzających i ich dystrybucji (więcej na temat strategii postępowania w: Z. B. Gaś 2003, B. Kamińska).

**Czynniki ryzyka, czynniki chroniące**

Prowadząc działania profilaktyczne w szkole warto pamiętać, że to, czy dziecko zachowuje się zgodnie z normami i oczekiwaniami społecznymi, czy podejmuje zachowania ryzykowne, zależy od interakcji różnych czynników.

Wśród wielu prób wyjaśnienia przyczyny i następstw zachowań ryzykownych na szczególną uwagę zasługują teorie czynników ryzyka i czynników chroniących (N. Garmezy, J. D. Hawkins, G. B. Baxley – za K. Ostaszewski 2003), czy Teoria Zachowań Problemowych R. i S. Jessorów.

J. D. Hawkins (amerykański badacz działań profilaktycznych) zestawił ze sobą cechy, sytuacje i warunki sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych i nazwał je **czynnikami ryzyka**. Stwierdził, że niektóre cechy jednostki i środowiska sprzyjają powstawaniu zachowań, które „niosą wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla otoczenia społecznego człowieka” (K. Ostaszewski 2003).

Do najpoważniejszych zachowań ryzykownych zalicza się:

* używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych,
* wczesną aktywność seksualną,
* zachowania agresywne i przestępcze,
* porzucenie nauki szkolnej,
* ucieczki z domu.

Z drugiej strony badacze rekonstruują czynniki, które zwiększają odporność człowieka na działanie czynników ryzyka. Są to cechy, sytuacje, warunki przeciwdziałające zachowaniom ryzykownym. Określa się je jako **czynniki chroniące** – „właściwości jednostek lub środowiska społecznego, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny człowieka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka” (K. Ostaszewski 2003).

Czynniki ryzyka i chroniące można pogrupować w kilka kategorii:

* zmienne związane z jednostką,
* zmienne związane z rodziną,
* zmienne związane z lokalną społecznością.

Listy czynników ryzyka i chroniących bywają długie i różnorodne. Zmieniają się wraz z ogólnymi zmianami obyczajowymi i kulturowymi społeczeństw. Różnie oceniana jest też ich hierarchia „ważności” (Z. B. Gaś 2003, J. Szymańska 2002).

Za najważniejsze czynniki chroniące na ogół uważa się:

* silną więź emocjonalną z rodzicami,
* ogólnie pozytywne relacje z dorosłymi (posiadanie autorytetów),
* zainteresowanie nauką szkolną i aspiracje edukacyjne,
* regularne praktyki religijne,
* poszanowanie prawa, norm i wartości,
* przynależność do pozytywnej grupy społecznej,
* angażowanie się w działania prospołeczne.

Natomiast ogólnymi czynnikami ryzyka są odpowiednio:

* brak więzi w rodzinie (konflikty, prezentowane przez rodziców zachowania dysfunkcyjne, niekonsekwencja lub brak dyscypliny wychowawczej),
* negatywne relacje ze znaczącymi osobami dorosłymi,
* niepowodzenia w nauce szkolnej i związany z tym faktem brak wiary we własne siły,
* odrzucenie religii i powszechnie obowiązujących norm i wartości,
* buntowniczość, zachowania aspołeczne,
* przynależność do negatywnej grupy, uleganie negatywnej presji rówieśniczej,
* angażowanie się w zachowania ryzykowne (np. odurzanie się).

Prawdopodobieństwo pojawienia się zachowań ryzykownych jest tym większe, im więcej czynników ryzyka oddziałuje na dzieci i młodzież oraz im bardziej są one szkodliwe i dłużej trwa ich działanie.

Rola, jaką mogą odegrać wspomniane czynniki, zależy również od wieku dziecka, jego fazy rozwoju, uwarunkowań środowiskowych i sytuacyjnych.

Uczeń, który podejmuje zachowania ryzykowne, robi to najczęściej dlatego, że nie może lub nie potrafi funkcjonować inaczej. Takie zachowania są jego „własnym sposobem przystosowania się”. Z badań wynika, że to, jakie konkretne zachowanie ryzykowne podejmą osoby z różnych grup ryzyka, jest często kwestią przypadku – pojawienia się odpowiedniej okazji. Wiadomo również, że zachowania ryzykowne (lub problemowe) najczęściej współwystępują ze sobą, a jedno może pociągać za sobą inne. Na przykład picie alkoholu (albo odurzanie się narkotykami) często współwystępuje z zachowaniami agresywnymi, przestępczymi, także z wczesną aktywnością seksualną (J. Szymańska, J. Zamecka 2002). Fakt ten warto brać pod uwagę przy planowaniu programów profilaktycznych w szkołach.

Młodzież, sięgając po substancje psychoaktywne, spodziewa się doraźnych korzyści. Te korzyści mają dla niej większe znaczenie niż odległe negatywne konsekwencje (więcej w: Z. B. Gaś 2003).

Zadaniem profilaktyki uzależnień proponowanej w szkole jest więc inicjowanie działań, które wprowadzą pożądane zmiany w funkcjonowaniu ucznia. Aby ten cel osiągnąć należy jednocześnie oddziaływać na czynniki chroniące (wzmacniać je) oraz na czynniki ryzyka.