

MĄDRE DZIECKO

ISSN 2299-3398

BIULETYN AKADEMII NAUKI

www.akademianauki.pl

/ #4 / lipiec 2014



akademia nauki

Rok założenia 1901

DOMOWA APTECZKA PSYCHOLOGICZNA

Kiedy dziecko boli brzuch lub się skaleczy, możemy użyć leków z naszej domowej apteczki. Czasami jednak przyczyną cierpienia dziecka jest ból emocjonalny – „dzieci się ze mnie śmiały”, „nikt mnie nie lubi”, „do niczego się nie nadaję” – nie raz możemy usłyszeć od naszych pociec. Często brakuje nam „lekarstwa”, które mogłoby uśmierzyć cierpienie wywołane lękiem, samotnością, odrzuceniem przez rówieśników, porażką w szkole.

Aby ukoić ten rodzaj cierpienia, pomocna jest Domowa Apteczka Psychologiczna. Na apteczkę składają się bajki, opowieści i wiedza na temat natury emocji, uczuć. Kiedy odpowiednio je zastosujemy, dziecko może inaczej

spojrzeć na swoje problemy, zmienić sposób myślenia o sobie, dostrzec swoją wartość i tym samym przezwyciężyć emocjonalny dyskomfort.

W niniejszym biuletynie zamieściliśmy garść inspiracji na temat leków dziecięcych i o tym, jak sobie z nimi radzić. Poruszamy również zagadnienia związane ze „szkolnymi rolami”. Opisujemy, jak pomóc dzieciom porzucać „role niszczące” i obejmować bardziej konstruktywne „role wspierające”.

Życzymy miłych wrażeń podczas czytania lektury.

O NATURZE LĘKU

Lęk to stan emocjonalny związany z przewidywaniem przyszłości w połączeniu z pesymizmem. W dużej mierze opiera się na myśleniu typu: „A co jeśli...?”. Aby pomóc (uśmierzyć niepokój) dziecku, które przeżywa lęki, warto porozmawiać z nim na temat natury lęku. Oto garść inspiracji...



BOISZ SIĘ, BO JESTEŚ INTELIGENTNY

Lęki, które przeżywa dziecko, opierają się na fantazjach dotyczących tego, co może się zdarzyć. Dziecko wyobraża sobie, że nastąpi jakaś sytuacja, z którą ono sobie nie poradzi. Osoby inteligentne, obdarzone żywą wyobraźnią, mogą przeżywać więcej lęków! Inteligencja sprawia, że lepiej przewidują to, co może pójść nie tak. Plastyczna wyobraźnia sprawia, że obrazy ewentualnych przyszłych niepowodzeń, są bardziej realistyczne. A cechą mózgu jest to, że nawet na wyobrażoną sytuację reaguje tak, jakby miała ona miejsce naprawdę.

Zróbmy krótki eksperyment. Wyobraź sobie, że gryziesz cytrynę, cierpki sok spływa do

Twoich ust. Jeżeli przez chwilę „poczujesz/aś” smak cytryny, najprawdopodobniej pojawił się mały ślinotok :). Mózg zareagował, chociaż cytryna zaistniała tylko w Twojej wyobraźni. Jeżeli Twoje dziecko wyobraża sobie coś, co je stresuje, jego ciało reaguje tak, jakby to rzeczywiście miało miejsce – serce szybciej bije, pocą się ręce. Porozmawiaj z dzieckiem o naturze lęków, o tym, że to właśnie dzięki inteligencji, potrafi przewidzieć i realistycznie sobie wyobrazić coś, co nie istnieje. Zróbcie razem eksperyment myślowy z cytryną. Kiedy dziecko dobrze zrozumie mechanizm lęku, łatwiej sobie z nim poradzi. A kiedy zobaczysz, że dziecko się czegoś boi, przypomnij mu, że „cytryna istnieje tylko w wyobraźni”!

STRATEG czy PSEUDO OPTYMISTA?

Najwięksi przywódcy, którzy potrafili myśleć strategicznie, to osoby, które jasno widziały najczarniejsze scenariusze. To dzięki inteligencji i wyobraźni potrafili zabezpieczyć się na każdą ewentualność. Wybitny strateg potrafi „przepracować” swoje lęki i znaleźć dobre rozwiązanie. Dlatego dobrzy strategowie, są w rzeczywistości optymistami.

Pseudo optymista tłumii lęki i nie dopuszcza ich do siebie. Ma postawę, że „wszystko będzie dobrze”. Brak umiejętności przewidywania i pewnego rodzaju krótkowzroczność sprawiają, że pseudo optymiści częściej ulegają wypadkom, więcej mają złych nawyków żywieniowych i gorzej sobie radzą w rzeczywistych sytuacjach kryzysowych. Lęki chronią. Lęk przed chorobą prowadzi do zdrowego trybu życia, a lęk przed porażką może być źródłem kreatywności.

STANIE SIĘ COŚ STRASZNEGO...

Lęk może paraliżować i obniżyć poczucie wartości dziecka, ale odpowiednio „przepracowany”, wyzwala kreatywność, staje się źródłem siły i zaufania do własnych możliwości.

Do przepracowania lęku służą pytania: „Czy wtedy sytuacja będzie już beznadziejna?”, „Czy będziesz mógł jeszcze coś zrobić?”. Jak to działa? – oto przykładowy dialog mamy i dziecka:

- Mamo, boję się iść do szkoły, bo jutro Pani będzie odpytywać z historii.
- A nauczyłeś się już?
- Tak, ale i tak się boję...
- W takim razie popracujmy z lękiem, który do Ciebie przyszedł. Wyobraź sobie, że jesteś na lekcji i pani zaczyna wywoływać dzieci do odpowiedzi. Czy sytuacja jest już beznadziejna w tym momencie?
- Nie, bo może mnie nie wyczytać.
- Tak, zgadza się, ale wyobraź sobie, że cię wyczytuje i idziesz do tablicy. Czy sytuacja jest już beznadziejna w tym momencie?

Chcę zwrócić tu uwagę na to, że mama nie pozostała na tzw. optymizmie „na pewno nic się nie stanie”, tylko nadal rozmawia z dzieckiem i szuka źródła lęku.

- Nie, bo jestem przygotowany, ale boję się, że Pani zada mi pytanie, na które nie będę znał odpowiedzi.

BOISZ SIĘ, BO ROŚNIESZ

Czy wiesz, że niektóre lęki są ściśle związane z rozwojem układu nerwowego dziecka? Nazywają się one lękami rozwojowymi, gdyż występują one u dzieci tylko w określonym wieku. Oto przykłady lęków, które samoistnie znikają wraz z wiekiem:

Dwulatek - lęk przed nagłymi i głośnymi dźwiękami oraz zmianami w otoczeniu.

Trzylatek - lęk przed obcymi, czarownicami i potworami.

Czterolatek - lęk przed dzikimi zwierzętami oraz wyjściem rodziców wieczorem z domu.

Pięcioletek - lęk przed ciemnością i opuszczeniem przez mamę.

Sześciolatek - lęk przed piekłem, przed żywiołami, przed opuszczeniem oraz przed śmiercią bliskich.

Siedmioletek - lęk przed ciemnością, wojną, przestępcami oraz lęk związany ze szkołą.

Ośmioletek i dziewięcioletek - mniej lęków, głównie lęki związane ze szkołą.

*Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu.
Mark Twain*

I to jest obraz, który w rzeczywistości niepokoi dziecko. Mama chłopca rozmawia z nim dalej.

- Jeżeli pani zada ci takie pytanie, to czy sytuacja będzie w tym momencie beznadziejna?
- Tak, dostanę złą ocenę.
- Dobrze, dostaniesz złą ocenę, czy w tej sytuacji będziesz jeszcze mógł coś zrobić?
- W sumie to tak. Będę mógł nauczyć się i zgłoszę się na następnej lekcji, żeby poprawić. Przeczytam jeszcze kilka lekcji w przód i będę zgłaszał się na najbliższych lekcjach, żeby dostać „plusy” za aktywność, itd.

Dzięki zastosowaniu pytań, mama nie tylko pomogła chłopcu przekroczyć lęk, ale również wzmocniła w nim zaufanie do samego siebie, wyzwoliła kreatywność i motywację. Tym sposobem możemy oswoić praktycznie każdy lęk dziecka. U młodszych dzieci lęki są bardziej irracjonalne (czarownice, duchy). U maluszków możemy odwołać się do ich fantazji, wykonać proste „urządzenia” do odstraszania duchów itp.

Podczas kursów w Akademii Nauki dzieci uczą się różnych strategii pracy z lękiem. Rodzice również uczestniczą w warsztatach, gdzie poznają rozmaite metody radzenia sobie z emocjami dzieci.

Czego nie wolno robić, gdy dziecko się boi:

- wyśmiewać się z jego lęków,
- zawstydząć przed innymi,
- zmuszać do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji,
- niecierpliwic się,
- zakładać, że boi się z własnej lub Waszej winy,
- uważać, że jest w tym coś złego bądź nienormalnego.

Co powinniśmy robić, gdy dziecko się boi:

- zrozumieć jego lęk,
- pamiętać, że z tego wyrośnie,
- pozwolić pewien czas unikać tej sytuacji, zanim zacznie się ją oswajać małymi krokami,
- skorzystać z Domowej Apteczki Psychologicznej, czyli przepracować lęk pytaniami, rozmawiać o naturze lęków, czytać baśnie, bajki i opowiadania, których bohaterowie (najlepiej dzieci) poradzili sobie z podobnymi trudnościami.

Zapraszamy również na otwarte i bezpłatne seminaria w ramach Akademii Dobrego Rodzica.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie www.poznan.akademianauki.pl w zakładce Akademia Rodzica.

SZKOLNE ROLE DZIECI

Każde dziecko ma naturalną potrzebę bycia zauważonym i docenionym. Kiedy dziecko idzie do szkoły, pragnie zaistnieć wśród rówieśników i chce, żeby Pani poświęciła mu swój czas i uwagę. Już po kilku dniach w szkole możemy zauważyć, że wśród dzieci następuje powolny, ale wyraźny podział na „lepszych” i „gorszych”. Rozpoczyna się proces obejmowania klasowych ról. Jest to proces nieświadomy. Najbardziej komfortowo czują się dzieci, które obejmują tzw. „role wspierające”. Dzieci te są postrzegane jako zdolne, inteligentne, błyskotliwe. Role te przyjmują dzieci, które potrafią czytać, znają litery, liczą, mają dobrą pamięć, potrafią skoncentrować się na zadaniu.

Dzieci, które nie posiadają tych umiejętności, porównując się ze zdolnymi rówieśnikami, zaczynają czuć się „gorsze”. Żeby zaistnieć w klasie, zaczynają obejmować tzw. „role niszczące”.

Aby się wyróżnić, dzieci popisują się i wygłupiają (błazen), dokuczają innym dzieciom i nauczycielom (niegrzeczny), zaczynają mieć problemy z nauką (niezdolny) lub z rówieśnikami (ofiara).

Jak pomóc dziecku wyjść z niszczącej roli:

- Wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa, które w niszczącej roli jest nikłe, gdyż bez tego trudno mówić o podnoszeniu samooceny.
- Czytaj dziecku bajki terapeutyczne, opowieści metaforyczne i przypowieści – potężna moc zmiany.
- Prowokuj sytuacje, wysyłaj na doświadczenie innych ról (zajęcia z użyciem dram i pracą z zasobami). Daj dziecku możliwość uczestniczenia w zajęciach, gdzie może odegrać inną rolę, np. harcerstwo, taniec.

Zapraszamy również do zapoznania się z inspiracjami dla rodziców dzieci przedszkolnych i szkolnych, znajdujących się poniżej.

INSPIRACJE DLA RODZICÓW DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

JAK PRZYGOTOWAĆ PRZEDSZKOLAKA DO OBJĘCIA „ROLI WSPIERAJĄCEJ” W 1 KLASIE

Umysł przedszkolaka jest niezwykle chłonny. Twój maluch uczy się szybciej niż Ty (jak sądzisz, kto szybciej po wyjeździe za granicę opanuje język obcy :)?). Możesz twórczo wykorzystać ten okres i sprawić, że mózg Twojego dziecka będzie się pięknie kształtował i rozwijał. Możesz też w tym czasie nic nie robić, ale wiedz, że mózg, dziecka pozbawionego wyzwań i stymulacji, nie będzie się rozwijał.

SUKCES W 1 KLASIE GWARANTOWANY

Dziecko, które idzie do szkoły i ma już pojęcie o czytaniu i matematyce, z łatwością obejmie rolę zdolnego i pojętnego ucznia. Nie musi wte dy wygłupiać się, żeby zwrócić uwagę kolegów, przeżywa dużo mniej napięć i stresów. Aby to osiągnąć, wystarczy, że kilkanaście minut dziennie poświęcisz na:

- codzienne czytanie z dzieckiem,
 - wspólne słuchanie słuchowisk i audiobooków,
 - zabawy z liczbami, literkami i wyrazami.
- Zainteresuj się również innymi metodami nauki czytania i matematyki, np. Glenna Domana.

Zapraszamy również na kursy nauki czytania przez zabawę w Akademii Nauki prowadzone Metodą Zaangażowania Emocjonalnego.

ZDOLNE DZIECKO?

Wcześniej rozpoczęliśmy zabawy z dzieckiem w czytanie. Kiedy nasza córka szła do szkoły, potrafiła już czytać i bez trudu znalazła się w gronie dzieci zdolnych. Dość szybko się okazało, że mamy o połowę „roboty” mniej. Inni rodzice rwali włosy z głowy i narzekali, że muszą „gonić” swoje pociechy do czytania i do pisania. Nam pozostało tylko gonić do pisania. Kilkanaście minut dziennie, poświęcane na zabawę w czytanie w przedszkolu, opłacało się. I my i nasze dziecko mieliśmy dużo więcej komfortu.

Czy nasza córka była szczególnie zdolna? Ja uważam, że zadaliśmy o jej rozwój w odpowiednim momencie, dzięki czemu mogła w szkole pełniej korzystać ze zdolności, które ma każde dziecko. Rodzice, którzy „przespali” ten okres, w 1 klasie musieli zmobilizować się podwójnie.

Kto się nudził w klasie naszego dziecka? Na pewno nie nasza córka. Ona bardzo lubiła chodzić do szkoły, zdobywać słoneczka i gwiazdki. Najbardziej przeciwko chodzeniu do szkoły buntowały się dzieci, które miały problemy. Twoje dziecko pójdzie do pierwszej klasy. Spotka tam rówieśników, którzy będą znać literki, będą potrafili czytać i liczyć. W klasie będą też dzieci nieznające ani jednej literki. I wszystkie dzieci od razu zaczną się porównywać.

INSPIRACJE DLA RODZICÓW DZIECI SZKOLNYCH

CZYTANIE TO PODSTAWA

Jeżeli chcesz, żeby dziecko rozwijało swój sposób myślenia, kreatywność, wyobraźnię i koncentrację, zainspiruj je do czytania książek. To bardzo ważne! Czytaj dziecku codziennie ciekawe książki – szczególnie, jeżeli dziecko nie lubi tego robić samodzielnie! Znajdźcie jakieś hobby i czytajcie o nim wspólnie. Dyskutujcie o tym, co czytacie, o postaciach bohaterów, o życiu na innych kontynentach lub w innych czasach. Uzbroj się w cierpliwość, a zobaczysz, że dziecko z czasem samo chętnie sięgnie po książkę. Zacznie błyszczeć swoją wiedzą i wykaże się umiejętnością analizy i logicznego myślenia!

DOBRA PAMIĘĆ W MINUTĘ

Jeśli chcesz szybko podnieść samoocenę swojego dziecka i sprawić, by miało większe zaufanie do własnych możliwości, naucz je mnemotechnik. Dzięki nim, wytrenujecie pamięć, koncentrację i wyobraźnię. Techniki Pamięciowe pobudzają twórczość i kreatywność, a ich najważniejszą zaletą jest prostota. Pierwszej mnemotechniki, Twoje dziecko może nauczyć się dosłownie w minutę! Zobaczysz, jak zadziwiająco dobrą pamięć ma Twoja pociecha, kiedy nauczy się z niej korzystać.

JUŻ NIGDY NIE ZAPOMNĘ, CO MAM KUPIĆ W SKLEPIE!

Podyktuj dziecku listę zakupów: ziemniaki, arbuzy, cukier, olej, jabłka, masło, świeża ryba na obiad, przecier pomidorowy, bułka tarta i kilka cytryn. Poproś teraz, żeby przypomniało sobie, co było do kupienia. Jest bardzo prawdopodobne, że Twoja pociecha nie zapamiętała wszystkiego. Oczywiście nie dlatego, że ma kiepską pamięć, ale dlatego, że nie potrafi jeszcze właściwie z niej korzystać. Kiedy do zapamiętywania użyjecie wyobraźni, wszystko zmieni się jak za dotknięciem czarodziej-skiej różdżki. Będziecie teraz wyobrażać sobie po kolei rzeczy do kupienia, rozmieszczone na własnym ciecie.

Pierwsze na naszej liście są ziemniaki. Skojarz je ze stopami. Wyobraź sobie, że depcesz ugotowane ziemniaki, czujesz ich ciepło pod stopami, wychodzą między palcami u stóp... Przez chwilę pobądź z tym obrazem... Drugi jest arbuzy, a do zapamiętania posłużą nam kolana. Wyobraź sobie, że kłęczysz na połowie arbuza... Twarda skórka arbuza chroni Twoje kolana... Poczuj arbuzy pod swoimi kolanami... Dalej mamy cukier i uda. Zobacz, że wysypałeś/aś cukier na uda, przesypuje się on po Twoich nogach... Olej i plecy – masaż pleców ciepłym olejem... Kolejne są jabłka i brzuch. Wyobraź sobie jabłka rozgniatane na swoim brzuchu, ociekającym sokiem, zobacz ogryzki, pestki, ogonki, miąższ... Dalej masło i klatka piersiowa – samodzielnie wymyśl obraz... Każdy obraz przez chwilę zobacz, poczuj... Szyja i ryba – poczuj zimny dotyk ryby na szyi, albo oś w gardle... przecier pomidorowy na ustach... Peeling nosa z bułki tartej... Cytryna na czole...

Żeby teraz przypomnieć sobie listę zakupów, poproś dziecko, aby po kolei pomyślało o częściach swojego ciała... Co deptałeś/aś? Na czym kłęczałeś/aś? Co było na udach, a czym były posmarowane plecy? Co było na Twoim brzuchu, a co na klatce piersiowej? Co dotykało szyi i co trzymałeś/aś w ustach? Co się działo z Twoim nosem i co pukalo Cię w czoło? Jeżeli dobrze wyobraziłeś sobie te obrazy, to teraz bez najmniejszych problemów, cała lista zakupów została odtworzona, prawda?

Dzięki treningom Techniki Pamięciowych, można błyskawicznie rozwinąć świetną pamięć. Dziecko, które potrafi zapamiętać po kolei 20-30 wyrazów, może wzbudzić podziw, nie tylko wśród rówieśników!

Dni Otwartych Drzwi

HARMONOGRAM

06-07 WRZEŚNIA /SOBOTA, NIEDZIELA/
13-14 WRZEŚNIA /SOBOTA, NIEDZIELA/

Szczegółowy opis wszystkich kursów na www.akademianauki.pl

DZIECI PRZEDSZKOLNE

/10.00 - 11.00/ Mały Odkrywca

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 3-4-letnich i rodziców

Przekonasz się, jak duże korzyści przynosi rozpoczęcie zabaw z czytaniem we wczesnym dzieciństwie. Doświadczysz, ile radości niesie to ze sobą oraz jak duży wpływ ma na rozwój intelektualny i emocjonalny Twojego dziecka.

/11.30 - 12.30/ Mały Odkrywca

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 5-6-letnich i rodziców

Dowiesz się, jak dzięki odpowiednim zabawom dzieci mogą szybko nauczyć się czytania oraz jak kluczowe znaczenie ma to dla ich poczucia pewności siebie, kiedy już pójdą do szkoły.

DZIECI SZKOLNE

/9.30 - 10.45/ Mądre Dziecko Dobry Początek

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas I i II oraz ich rodziców

Zobaczysz, jak podczas zajęć Twoje dziecko uczy się czytania i skutecznie podnosi jego biegłość, doskonale się przy tym bawiąc; a także, jak rozwija swoją zdolność koncentracji. Dowiesz się, jak wspólnie możemy zbudować w dziecku przekonanie „poradzę sobie”.

/11.30 - 12.45/ Mądre Dziecko

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas III i IV oraz rodziców

Dowiesz się, co takiego sprawia, że dzieci na naszych zajęciach nie mogą doczekać się treningu czytania. Zobaczysz, jak grając w Gniew Smoka, można uczyć się tabliczki mnożenia, ortografii czy dat historycznych. Zobaczysz, jak przeżywanie emocjonujących przygód w grach fabularnych, może rozwijać wewnętrzne przekonanie „poradzę sobie” i uczyć się budować coraz lepsze relacje z rówieśnikami.

/13.15 - 14.30/ Uczeń z Charakterem

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas V i VI oraz rodziców

Dowiesz się, jak poprzez odpowiedni trening na naszych zajęciach sprawić, by Twoje dziecko samodzielnie i w krótszym czasie odrabiało lekcje, a także dostawało lepsze oceny w szkole. Pokażemy Ci, co robimy, by dzieci zaczęły wierzyć w siebie i co za tym idzie, pewniej czuły się na lekcjach oraz w grupie rówieśników.



FESTIWAL NAUKI

Pokaz eksperymentów naukowych dla dzieci, które można obejrzeć po każdym warsztacie.

GIMNAZJALIŚCI

/13.00 - 14.30/ Gimnazjalista z Klasą

Lekcja pokazowa kursu dla młodzieży gimnazjalnej i rodziców

Zobaczysz, jak dzięki treningowi odpowiednich technik na naszych zajęciach gimnazjaliści wyrabiają nawyki samodzielnego, sprawnego uczenia się. Jak dzięki temu może wzrosnąć ich poczucie odpowiedzialności za ten obszar oraz jaki wpływ ma to na wyniki egzaminu gimnazjalnego. Dowiesz się również, jak poprzez specjalne dramy młodzież uczy się radzić sobie z własnymi emocjami.

DOROŚLI

/11.00 - 12.30/ Kwantowy Umysł

Lekcja pokazowa kursu dla młodzieży licealnej, studentów oraz osób aktywnych zawodowo

Doświadczysz, jak poprzez uczestnictwo w naszych zajęciach można opanować spójny system uczenia się, który znacząco przyspieszy Twoje tempo i komfort przyswajania informacji. Podczas prezentacji doświadczysz, jak duży postęp możesz osiągnąć w biegłości czytania, a także poznasz jedną z wielu technik pamięciowych.

JĘZYKI OBCE

Zobaczysz, jak dzięki zabawom Twoje dziecko szybko może zacząć mówić po angielsku lub hiszpańsku.

Magic English

/11.30 - 12.15/ Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 3-4-letnich i rodziców

/13.00 - 13.45/ Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 5-6-letnich i rodziców

Espanol Magico

/10.30 - 11.15/ Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 5-6-letnich i rodziców

/13.15 - 14.00/ Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 7-9-letnich i rodziców

Prosimy o telefoniczną rezerwację miejsc tel. 61 66 38 700

Lekcje pokazowe odbywają się do końca października, również w dni powszednie.

Akademia Nauki zaprasza
na cykl bezpłatnych lekcji pokazowych



akademia nauki

Dni Otwartych Drzwi



06-07 WRZEŚNIA
SOBOTA, NIEDZIELA

13-14 WRZEŚNIA
SOBOTA, NIEDZIELA

Akademia Nauki
Poznań, ul. Ratajczaka 35

www.akademianauki.pl



Dokładny
harmonogram
na stronach 6-7.
**Prosimy
o telefoniczną
rezerwację
miejsc.**

tel. 61 66 38 700