

KORONAWIRUS

ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. GEN. JÓZEFA KUSTRONIA
W LUBACZOWIE

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

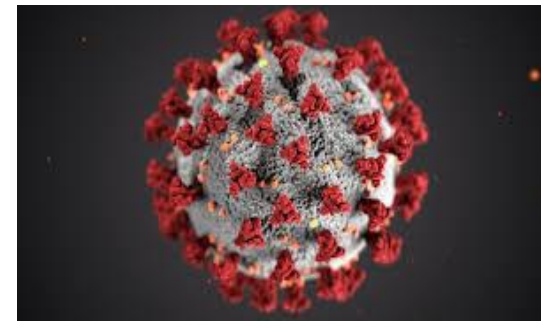
Teresa Telenkiewicz

KLASY PIERWSZE

marzec 2020 r.



KORONAWIRUS



- Wskutek przeżywanych trudności zostaje zaburzona wewnętrzna równowaga organizmu.
- Rodzi się niepewność...
- Zastanawiasz się czy posiadane umiejętności wystarczą, aby poradzić sobie ze zwątpieniem, bezradnością, lękiem i paraliżującym strachem wobec zaistniałej sytuacji, rodzącego się problemu czy narastającego kryzysu, który przeżywasz?
- Poszukaj wsparcia, by nie dopuścić do utrwalania negatywnych mechanizmów i pogłębiania się problemu...

ŻYCIE W DOBIE KORONAWIRUSA...

- Trudno zorganizować życie domowe, sprostać obowiązkom, brak Ci/Wam wsparcia emocjonalnego, fachowych porad czy profesjonalnych rozwiązań w zakresie psychologicznym, pedagogicznym, wychowawczym, negocjacyjnym, medycznym...?
- Zła sytuacja materialna (ograniczenie/utrata/brak pracy) – pomoc uzyskasz w MOPS/GOPS (pracownik socjalny, prawnik, psycholog), udzielą Ci/Wam odpowiednich wskazówek, porad.
- Pracownicy PCR, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Szkół i Poradni Rodzinnej (psycholog, pracownik socjalny, doradca życia rodzinnego, mediator, pedagog, nauczyciel WDŻ...), udzielą informacji (możliwość przedyskutowania problemu...).
- Zdiagnozują problem, opracują plan działania, wskazując możliwości rozwiązania problemu, gdzie można skorzystać z pomocy lub psychoterapii.
- W razie nagłego kryzysu można korzystać z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej lub telefonów zaufania i internetowych porad.

PANDEMIA KORONAWIRUSA

- ❑ Spowodowała, że każdy z nas znalazł się w tej trudnej sytuacji!
- ❑ Nie każdy z nas „potrafi się odnaleźć i sprostać trudnościom z nią związanym”!

Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

1. RĘCE - myj często wodą z mydłem!
 2. ŁOKIEĆ - zasłoń się nim gdy kaszlesz!
 3. TWARZ - nie dotykaj oczu, nosa i ust!
 4. ODLEGŁOŚĆ - zachowaj ok. 2 m odstępu!
 5. BEZPIECZEŃSTWO - zostań w domu!
- ❑ Umiejętność zastosowania prawidłowej komunikacji wobec - mocno stresujących okoliczności!!!

PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA I INTRAPERSONALNA

szansą na spokojniejsze przeżycie trudnego czasu
PANDEMII KORONAWIRUSA

Komunikacja interpersonalna

jest podstawą wszelkiego rodzaju kontaktów międzyludzkich.

Komunikacja intrapersonalna

to dialog wewnętrzny i poznanie samego siebie.

Znajomość jej zasad zapewnia satysfakcjonujące relacje między ludźmi, zarówno w swojej rodzinie, najbliższym otoczeniu, jak i w miejscu: nauki/pracy/wypoczynku.

KOMUNIKACJA



WYMIAR WERBALNY



SŁOWA
(słowa mają moc)



WYMIAR NIEWERBALNY



GESTY
KONTAKT WZROKOWY
POZYCJA I POŁOŻENIE CIAŁA
MIMIKA TWARZY
INTONACJA GŁOSU
AKCENT
TEMPO MÓWIENIA
ODLEGŁOŚĆ między NADAWCĄ a ODBIORCĄ

PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA

KOMUNIKAT



JASNOŚĆ PRZEKAZU



WYRAŻANIE MYŚLI W SPOSÓB JEDNOZNACZNY I ZROZUMIAŁY



OTWARTOŚĆ

PRAWIDŁOWY STYL KOMUNIKOWANIA

UZNANIE ZARÓWNO WŁASNYCH PRAGNIEŃ I OCZEKIWAŃ, JAK I ROZMÓWCY



NIENARZUCANIE SWOJEGO PUNKTU WIDZENIA



TOLEROWANIE ODMIENNYCH PRZEKONAŃ



UMIEJĘTNOŚĆ OKREŚLENIA WŁASNYCH ODCZUĆ, wywołanych przez zachowania rozmówcy



UMIEJĘTNOŚĆ OKREŚLENIA POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI POSTĘPOWAŃ



UMIEJĘTNOŚĆ SKONCENTROWANIA SIĘ NA KONKRETNYSZACH ZACHOWANIACH ROZMÓWCY

ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIMI MYŚLAMI - ZANIM DOPUŚCISZ JE DO GŁOSU

MYŚLI



UCZUCIA



DZIAŁANIA



REZULTATY



Bo **MYŚLI** budują **UCZUCIA**, **UCZUCIA** rodzą **DZIAŁANIA**, **DZIAŁANIA** dają **REZULTATY**!

DWA SPOSOBY DZIAŁANIA



KAŻDY Z TYCH PROCESÓW PROWADZI DO INNYCH INTERPRETACJI DANEJ SYTUACJI,

CZEGO EFEKTEM MOGĄ BYĆ RÓŻNIĄCE SIĘ OD SIEBIE DECYZJE... I REAKCJE...

ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIMI MYŚLAMI - ZANIM DOPUŚCISZ JE DO GŁOSU

MYŚLI



UCZUCIA



DZIAŁANIA



REZULTATY



Bo **MYŚLI** *budują* **UCZUCIA**, **UCZUCIA** *rodzą* **DZIAŁANIA**, **DZIAŁANIA** *dają* **REZULTATY!**

CECHY MYŚLENIA

MYŚLENIE EMOCJONALNE:

- BEZPODSTAWNE WYSUWANIE WNIOSKÓW
- POSTRZEGANIE ŚWIATA W KATEGORIACH CZARNE-BIAŁE
- PARANOICZNOŚĆ
- PESYMIZM
- IRRACJONALNOŚĆ
- OSĄDZANIE NA PODSTAWIE EMOCJI

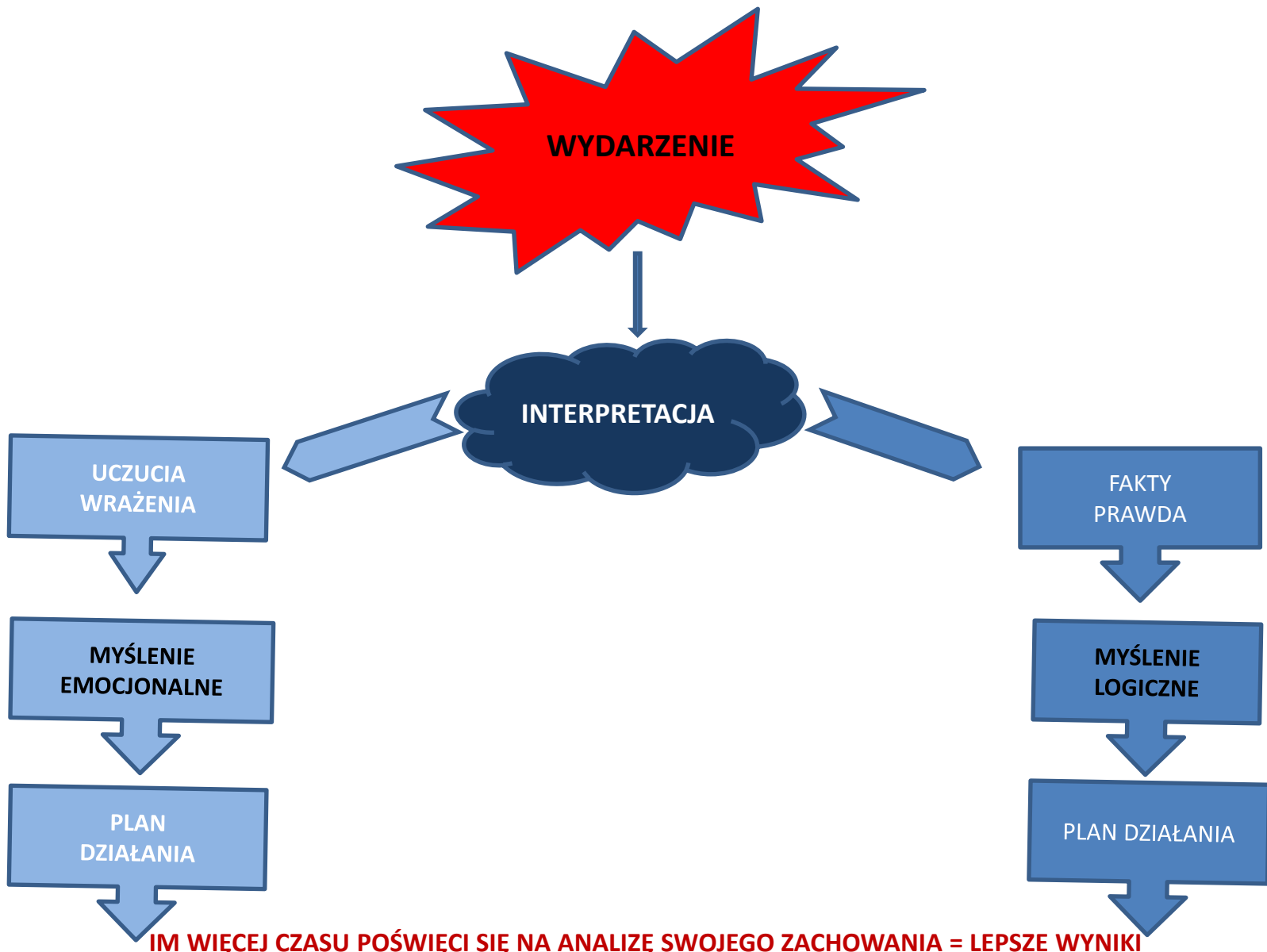
MYŚLENIE LOGICZNE:

- OPIERANIE SIĘ NA DOWODACH
- RACJONALNOŚĆ
- KONTEKST I PERESPEKTYWA
- ODCIENIE SZAROŚCI I PERESPEKTYWA

FORMY ROZUMOWANIA LOGICZNEGO

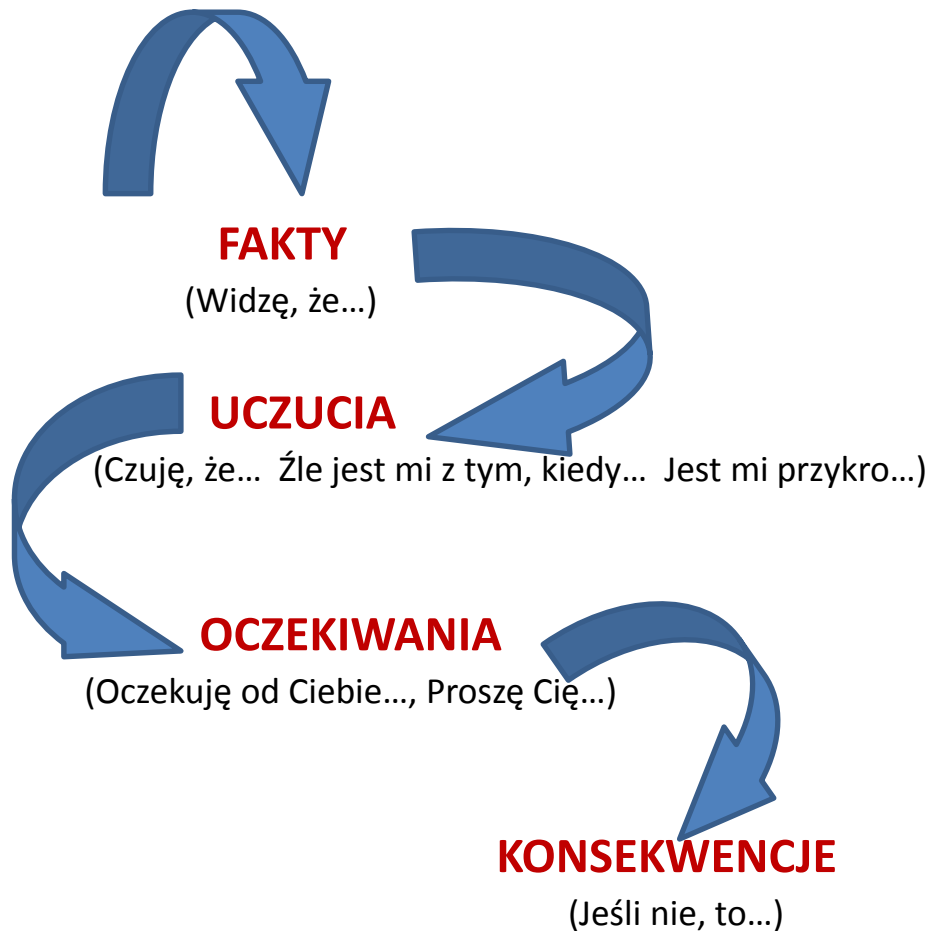
- STOPNIOWE DOCHODZENIE DO PRZYCZYNY
- ANALIZA WYDARZEŃ I FAKTÓW W CELU SFORMUŁOWANIA WNIOSKÓW
- FORMUŁOWANIE OPINII POPRZEZ ŁĄCZENIE ZE SOBĄ INFORMACJI
- ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW POPRZEZ ARGUMENTACJĘ I WYCIĄGANIE WNIOSKÓW

SPOSÓB MYŚLENIA



KOMUNIKAT - JA

Tajemnica prawidłowej komunikacji tkwi w umiejętności codziennego zastosowania komunikatu „TYPU - JA”



Nie etykietuj: Ty to zawsze...
Ty ciągle... Ty nigdy...

ETAPY zmagania się ze sobą...



ZASADY SPRAWIEDLIWEGO POSTĘPOWANIA

1. Nazwij problem...
2. Skup się na problemie...
3. Słuchaj uważnie...
4. Szanuj uczucia innych...
5. Atakuj problem (np. koronawirus) - nie osobę!
6. Bierz odpowiedzialność za swoje czyny...



NAUCZYCIEL WDŻ

Zespół Szkół im. gen. Józefa Kustronia w Lubaczowie

- z doświadczeniem medycznym, mediacyjnym, doradcy życia rodzinnego
- Telefon: 662-256-344

GRATULUJĘ PODJĘTYCH DZIAŁAŃ!

„Z tego, co myślimy, co wiemy, w co wierzymy,
ostatecznie niewiele wynika.
Liczy się tylko to, co robimy”!

(John Ruskin)

Literatura

1. Cloud H. *Uzdrowiające zmiany. Cztery lepsze kroki do lepszego życia.*
2. Król T., Ryś M. (red.) [w:] *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Podręcznik dla szkół ponadgimnazjalnych.*
3. Kruszewski Z. (red): *Uczeń jako mediator. Podręcznik dla wychowawców.*
4. Kruszewski Z. (red): *Uczeń w sytuacjach konfliktowych. Podejście pozytywne. Podręcznik dla wychowawców.*
5. Peters S. *Paradoks szympana. Przełomowy program zarządzania umysłem. Sposób na sukces, szczęście i pewność siebie.*
6. Silberman M., Hansburg F. *Inteligencja interpersonalna. Jak utrzymywać mądre relacje z innymi.*