

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami



**Dlaczego warto wychowywać dzieci
w granicach i normach
Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?**

**Nie zajmuję się bajkami – to będzie
wiedza i fakty. Pracuję codziennie z
dziećmi z zaburzeniami i uzależnieniami**

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

**dr hab. prof. WSBiP
Mariusz Jędrzejko**



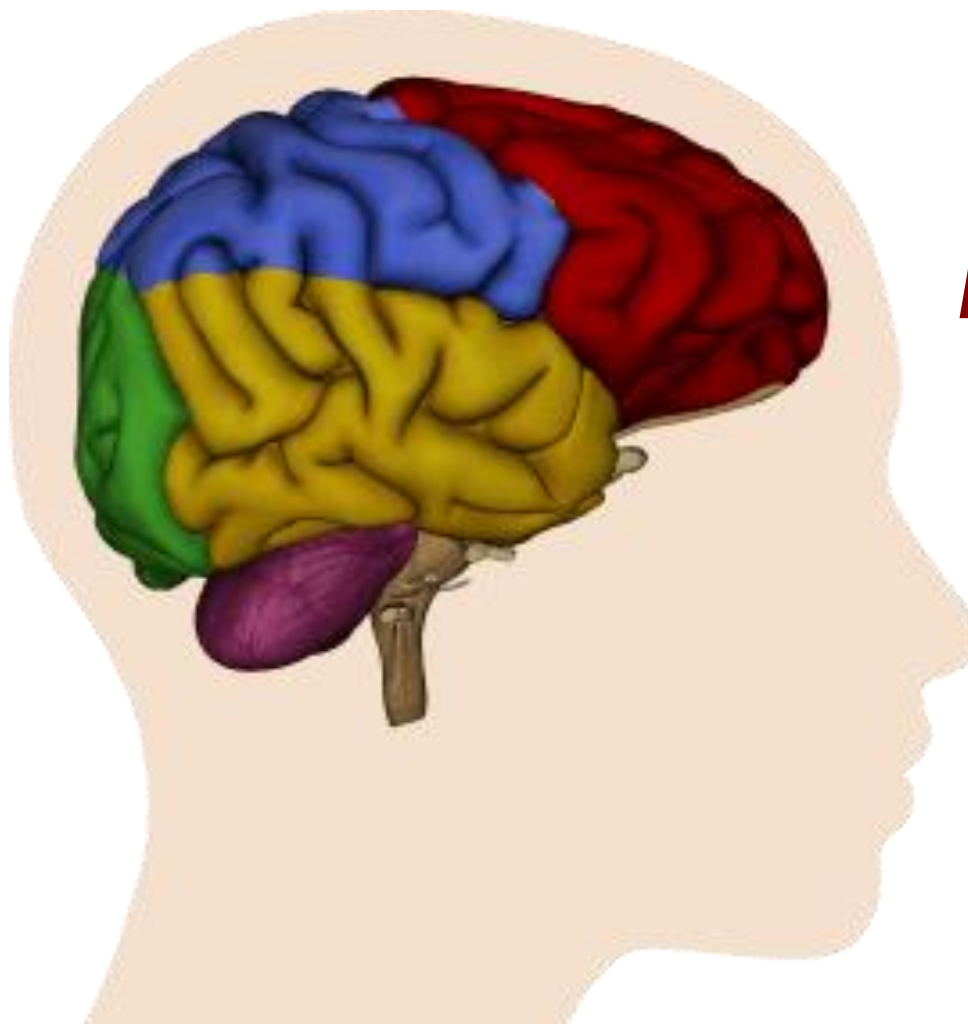
**Dlaczego warto wychowywać dzieci
w granicach i normach
Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?**

Mózg dorosłego a mózg dziecka

Pamiętam

Widzę

Myślę



Pełna sprawność 20-21 lat

Wniosek 1

Dziecko:

- ☐ nie rozumie wszystkiego
- ☐ czuje inaczej

Świat dorosłych nie jest światem dla dzieci



Wniosek 2

Czego nie robić:

- ☐ różnić się przy dzieciach w sprawach wychowania, podważać zdanie współmałżonka
- ☐ zmieniać zdanie
- ☐ działać agresywnie
- ☐ odpuszczać ustalone zasady



Wniosek 3

Co robić:

- ❑ wpuszczać dziecko do wielkiego świata, zgodnie z fazami jego rozwoju
- ❑ łączyć prawa z obowiązkami



Dlaczego warto tak zrobić?

- ☐ **Mózg dziecka szybko się uczy
– utrwalone zasady zapamięta
na całe życie**
- ☐ **Rozwój zrównoważony, to
dłuższe życie**

Czy znacie to?

Wy: Kasiu kolacja...

Kasia: Zaraz...

Wy: Kasiu, słyszysz...

Kasia: Już idę...



Zastosuj prostą zasadę

Jak Kasia przyjdzie po godzinie powiedz: **kolacja już była**

Czy znacie to?

Wy: **Kasiu kolacja...**

Kasia: **Zaraz...**

Wy: **Kasiu, słyszysz...**

Kasia: **Już idę...**



Dlaczego warto tak zrobić?

- ☐ To rodzice określają zasady, granice i normy
- ☐ Dziecko przestrzegające ich lepiej poradzi sobie w życiu
- ☐ Wspólne jedzenie umacnia rodzinę

Mózg dziecka pracuje inaczej

- ❑ Za dużo informacji – **chaos**
- ❑ Powtarzanie informacji – **modelowanie zachowań**
- ❑ Silne bodźce – **ryzyko powtórzeń**

Mózg dziecka potrzebuje:

- ☐ Innego obrazu
- ☐ Innego czasu
- ☐ Innej odległości
- ☐ Innego głosu
- ☐ Odpowiednich treści



- ☐ Za dużo informacji – **chaos**
- ☐ Powtarzanie informacji – **modelowanie zachowań**
- ☐ Silne bodźce – **ryzyko powtórzeń**

Wniosek 4

Czego nie robić:

- ☐ ogranicz bodźcowanie mediami
- ☐ nie pokazuj polityki, agresji, przemocy i brutalności
- ☐ zapewnij długi sen

Zastosuj prostą zasadę

Telewizor albo
Muzyka albo
Zabawa albo
Rozmowa albo
Internet albo
Social media albo
Nauka albo
Gra komputerowa

Jedno zadanie – jedna czynność



Dlaczego warto tak zrobić?

- ☐ Dziecko będzie spokojniejsze
- ☐ Lepiej, dokładniej wykona zadanie
- ☐ Będzie się zastanawiać – co, jak, dlaczego, czy muszę
- ☐ Popełni mniej błędów

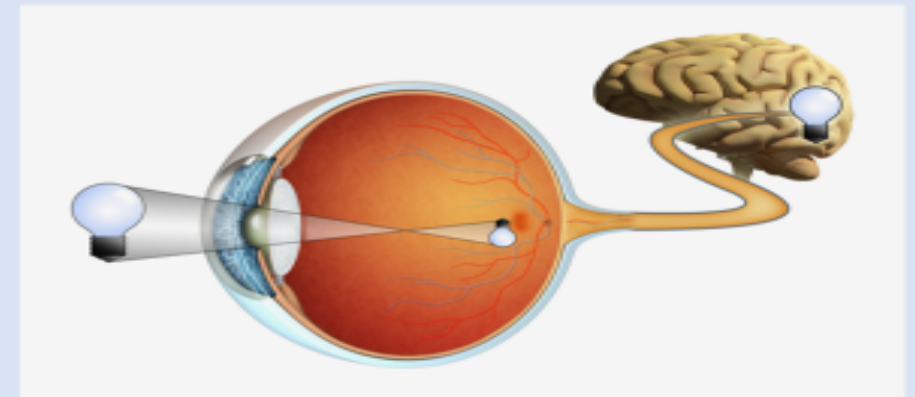
Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

Do 3. roku życia – sugerujemy bez TV

4-10 lat – minimalizowanie TV (do 60 minut dziennie) i bez przekazu agresji

6 lat i więcej – jasne modelowanie relacji do TV, komputera, telefonu, gier, elektronicznych zabawek

**Zainstaluj ochronę telefonu:
Family SECURITY**



Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

**Ile czasu przed komputerem,
TV, cyfrowymi zabawkami?**

**1-4 klasy SP – 1-1,5 godziny
dziennie (co drugi dzień)**

**5-8 klasa SP – 1,5-2 godzin
dziennie (1 dzień w tygodniu bez)**



Ważne!

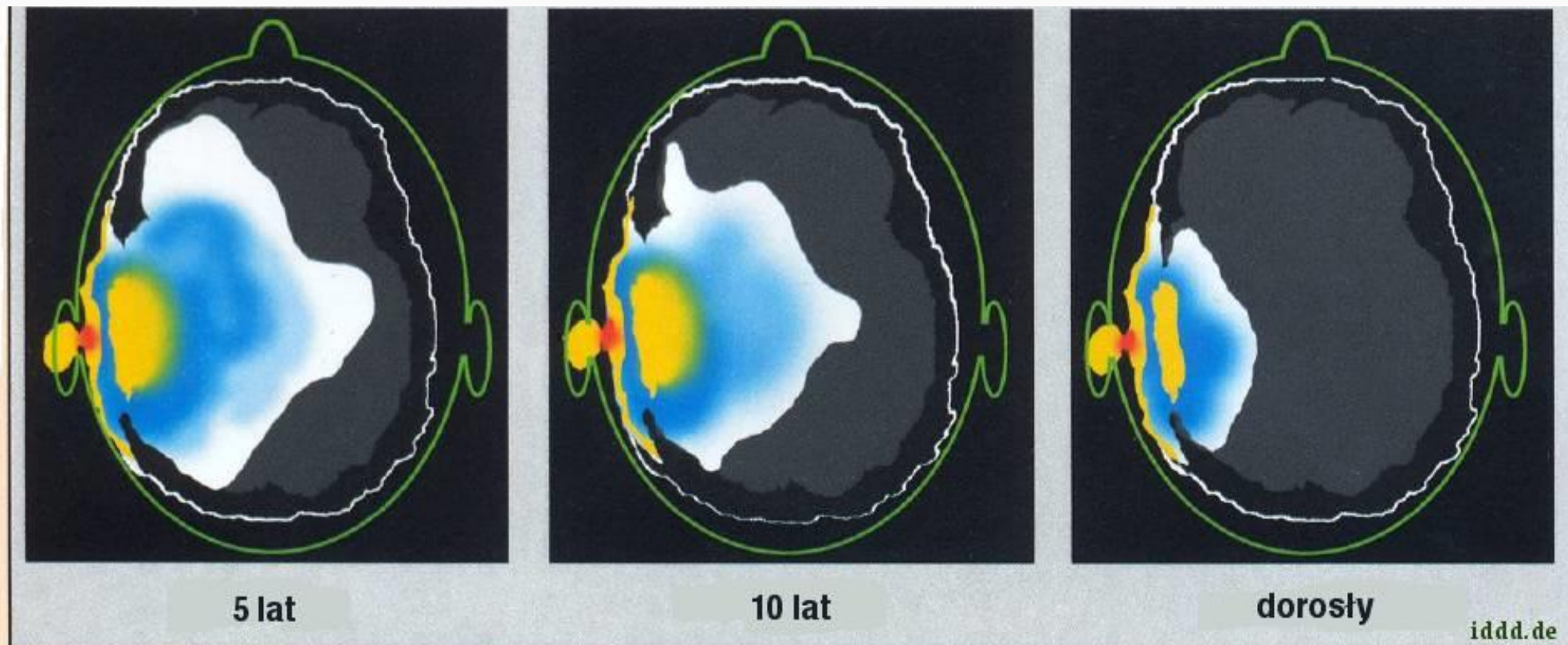
☐ określony czas



☐ określone treści

Ważne: mózg dziecka i smartfon

Promieniowanie pochłonięte w obszarze głowy zależnie od wieku



Dzieci i Social Media czyli nowy pokój waszego dziecka

- ☐ wiemy co robisz w sieci – **jeśli nie wiemy, nie ma pobytu w sieci**
- ☐ mamy dostęp haseł poczty i komunikatorów
- ☐ mówimy wyraźnie co wolno - czego nie wolno – **łamiesz zasady, nie masz telefonu**



Dzieci nie znają celów właścicieli sieci

Czasami trzeba stanowczo mówić NIE

- 1. Nie zgadzamy się na Tik-Toka i Anime**
- 2. Nie zgadzamy się na treści wulgarne, seksualne, ukrywanie tożsamości**
- 3. Nie ma zgody na ukrywanie swojej obecności w SM**

Cybertechnologie a edukacja

Smartfony - minimalizacja korzystania w szkole:

- ❑ **zakłócają proces uczenia się, generują silniejsze emocje, pobudzenie.**

Telefony na lekcjach zawsze są wyłączone



Wspomagamy edukację

Dzieci powinny:

- pić wodę na lekcjach

Dzieci powinny:

- jeść orzechy i czekoladę
w szkole

**Na każdej przerwie należy
wietrzyć salę**



Wspomagamy naukę w domu

Uczysz się:

1. 1-2 szklanki wody, soku
2. Orzechy włoskie
3. Czekolada min. 60% kakao



Energetyki – mit edukacji

- Duże dawki **energetyków** –
ścieżka do narkotyków



Wspomagamy naukę w domu

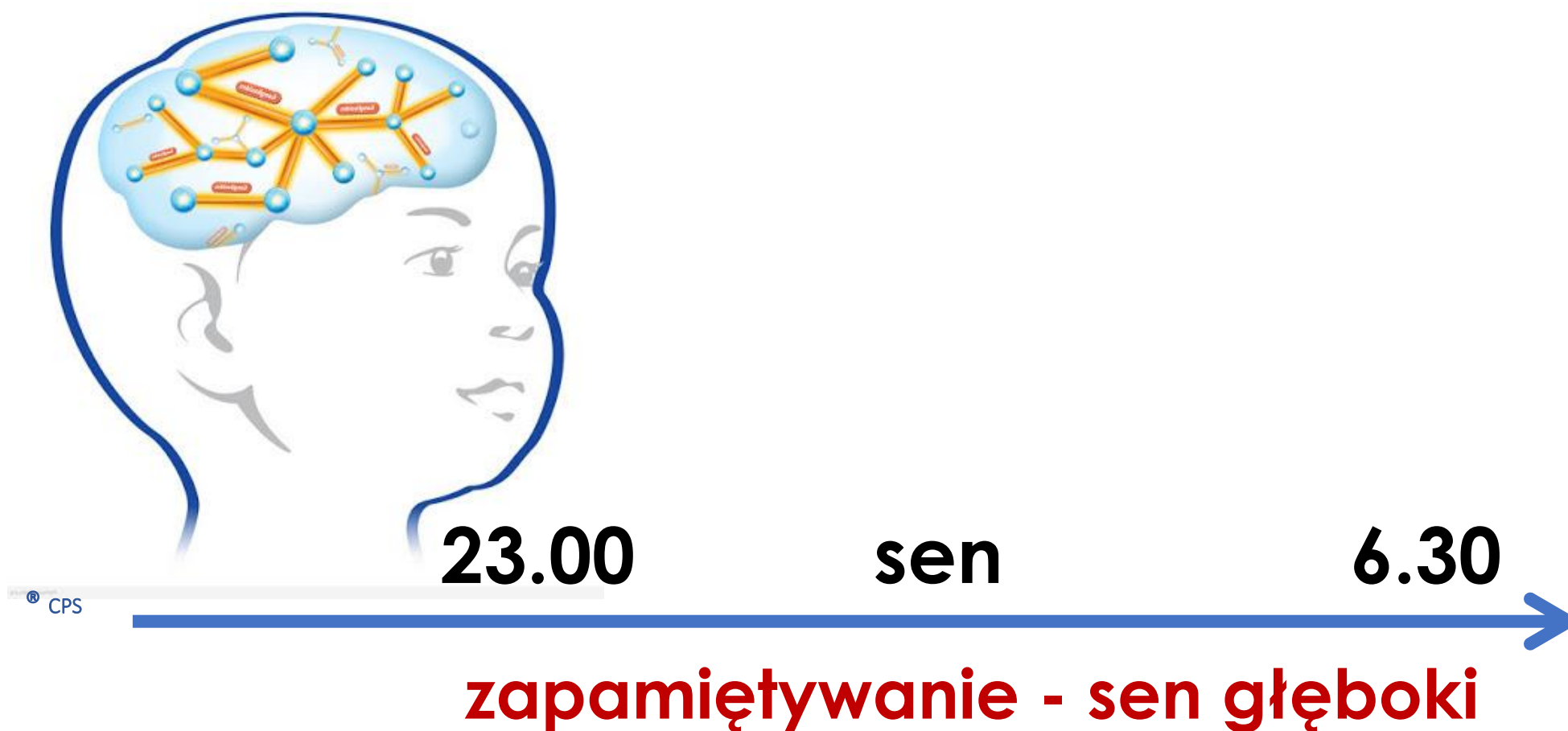


Wspomagamy naukę w domu



Wyjątek: komputer używany do nauki

Znaczenie snu dla procesu zapamiętywania



Mózg dziecka potrzebuje snu głębokiego

**Urządzenia cyfrowe
powinny być wyłączone
40-50 minut przed snem.**

**21.00-21.30 – koniec TV,
gier, smartfona**

22.00 – gasimy światło, sen



Zapamiętajcie 4 zasady



Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

**Jeśli będziecie
potrzebowali
pomocy**

602-100-020