

*Szkoła Podstawowa nr 1
im. ppłk. pil. Mariana Pisarkę w Radzyminie*



Lustro Jedynki

19 listopada 2019 r.

Szybką czytanie

Co zrobić, by usprawnić swoje tempo czytania? Czy w ogóle można czytać szybciej? A może myślisz, że Tobie nic już nie pomoże i czytanie zawsze będzie Twoją zimą? Mam dla Ciebie propozycję! Pozwól, że przeprowadzę Cię przez kilka wskazówek.

Ćwiczenia w szybkim czytaniu sprawiają, że wzbogacamy swoje słownictwo i udoskonalamy tempo oraz płynność wymowy. Szybkie czytanie wymaga oderwania uwagi od pojedynczych słów na rzecz długich wyrażen, a nawet całych zdań odczytywanych jednym rzutem oka. Każdy z nas może nauczyć się szybkiego czytania! Przeciętny czytelnik czyta około 200 słów na minutę i rozumie ok. 60% informacji zawartych w tekście. Sztuka szybkiego czytania może pomóc w zwiększeniu tych liczb do 1000 słów i 85%. Oto sposób:

1. Zanim zaczniesz czytać, zrozum, dlaczego to robisz i jakie informacje chcesz przyswoić. **Szybkość i sprawność uzależnione są od motywacji.** Np. czytasz powieść – interesuje Cię rozwój wydarzeń, losy bohaterów. Czytając poradnik - widzisz pomysły, podpowiedzi i instrukcje. Ustalenie czego chcesz się dowiedzieć,

pozwoili ukierunkować odpowiednio Twoją uwagę.

2. Czytaj po cichu. Nie staraj się nawet słyszeć słów w głowie – po prostu je czytaj.

3. Możesz patrzeć na książkę lub monitor komputera z większej odległości, by mieć szersze pole widzenia.

4. Przebiegnij prędko tekst wzrokiem, by uchwycić kontekst.

5. Zamiast czytać pojedyncze słowa lud zdania i cofać wzrok, by jeszcze raz przeczytać niektóre z nich, przesuwaj go od lewej do prawej strony z większą, lecz stałą prędkością.

6. Przesuwaj palcem wzdłuż wierszy, by zmusić się do utrzymania stałej prędkości czytania i zapobiec cofaniu wzroku.

7. Zauważaj miejsca, które możesz szybko przebiec wzrokiem.

8. Odpręż się! Gdy wszystko idzie po Twojej myśli, szybkie czytanie jest płynniejsze i łatwiejsze.

9. I najważniejsze! Nie zniechęcaj się zbyt szybko! Pamiętaj, że im więcej trenujesz, tym szybciej stajesz się mistrzem!

Anna Borowska – pedagog

Jak budować relację z dzieckiem?

Jolanta Rosińska-Włodarczyk - psycholog

**„Gdyby można było spojrzeć na świat bez żadnej ochrony, uczciwie i odważnie – pękłyby nam serca” (Olga Tokarczuk, Bieguni).
Brzdęk**

Nie wiem czy istnieje jedna recepta na zbudowanie dobrej relacji z drugim człowiekiem, z dzieckiem? Warto jednak zastanowić się wspólnie nad sposobami budowania relacji. Są osoby, które mówią: „Ja nic nie wiem o moim dziecku”, „Moje dziecko nic nie mówi do mnie, mało o czymkolwiek opowiada”. **Zdarzy się, że zamiast relacji jest przebywanie we wspólnej przestrzeni.**

Istnieją dzieci zamknięte w krainie własnych myśli, które nie mają odwagi mówić. Tymczasem, jak pisze Olga Tokarczuk w książce pt. „Bieguni” należy **„Mówić! Mówić! W środku i na zewnątrz, do siebie i do innych, opowiadać każdą sytuację, nazywać każdy stan; szukać słów, przymierzać je, ten bucik, który zmienia cudownie kopciuszka w królową. Przesuwać słowa jak żetony, którymi obstawia się pola w ruletce. Może tym razem się uda? Może się wygra? (...) Ten, kto nie nauczył się mówić, zostanie na zawsze uwięziony w pułapce”.**

Co zrobić, żeby stworzyć relację? Jak zbudować choćby cienki pomost między mną, a drugim? Czego potrzebujemy, aby być dla siebie nawzajem w relacjach wsparciem?

Psychoterapeuci behawioralni polecają technikę – **„Czas zabawy z dzieckiem, czyli wspólne spędzanie czasu...”** – „Czas zabawy to dla Rodzica możliwość przyjemnego spędzenia czasu z dzieckiem, a dla dziecka możliwość zdobycia pozytywnej uwagi dorosłego. **Jest metodą, która chyba najsilniej pielęgnuje lub przywraca pozytywne relacje Rodziców z dziećmi.** Czas zabawy nie jest radosnym zgromadzeniem całej rodziny i wspólnym spędzaniem popołudnia czy wieczoru. Jest to metoda terapeutyczna, w której Rodzic poświęca czas jednemu dziecku. Jeśli mamy dwoje

dzieci to czas zabawy powinien odbywać się osobno dla każdego nich. Technika ta polega na ustaleniu krótkich (i realnych!) odcinków czasu w ciągu dnia, kiedy możemy mieć miły czas dla jednego dziecka. Wielu Rodziców jest w stanie poświęcić dziecku około 15 – 20 minut 1 lub 2 razy dziennie. Czas ten jest poświęcony tylko dziecku. W tym czasie Rodzic nie patrzy kątem oka w telewizor, nie gotuje obiadu i wyłącza telefon komórkowy. Podczas czasu zabawy jesteśmy z dzieckiem, otwarci na pomysły i propozycje dziecka”. Chodzi o wygospodarowanie przez sześć do ośmiu tygodni 30 minut dziennie dla dziecka. Prawdę mówiąc jest to wysiłek heroiczny dla współczesnego rodzica, choć rzecz wydaje się banalna. Należy rozpocząć od wspólnego zebrania pomysłów, wybrania czasu i pory, tylko jedno dziecko może brać w tym udział na raz; to dziecko powinno ustalić, w jaki sposób będziecie się bawić; należy odprężyć się i jeszcze kilka reguł. Ta technika terapeutyczna wymaga wsparcia i instruowania specjalisty. **Mnie uświadomiła, że samo wygospodarowanie czasu dla dzieci okazuje się jednym z większych wyzwań. A przecież są takie ważne i kochane.**

Szukając mądrości pokoleń – pomyślałam, że o budowaniu relacji warto porozmawiać z doświadczonymi nauczycielkami. Wszak od wielu lat pracują z dziećmi i ciągle są w dobrej formie, emanują życzliwością.

Pierwsza napotkana osoba odpowiedziała mi z uśmiechem: „Ja się zastanawiam, dlaczego to lubię? Może dlatego, że dziecko to dla mnie partner. Idę do pracy z radością. Idę przede wszystkim bawić się, dzieci chyba nawet nie zauważają, że uczymy się. Dzieci nie są dla mnie plasteliną do ulepienia - są partnerami. **Chyba o to najbardziej chodzi w budowaniu z nimi relacji**”. Inna pani powiedziała, że najważniejsze to mieć radość z pracy i dbać o dobrą atmosferę. Wedle niej dobra atmosfera, o którą dbamy zaczynając na przykład miło dzień, udziela się wszystkim. Pojawił się też żart, że czasem należy dzieci nieco przywołać do porządku ☺.

Inne osoby wspominały o wyznaczaniu granic i wymaganiu od dzieci, wyznaczaniu im obowiązków. **Pojawiły się też wiele razy słowa o konieczności rozmawiania ze sobą.** Moja ulubiona koleżanka powiedziała: „*Ja poznaję dzieci. Rozmawiam z nimi. Nie tylko na zajęciach. Pytam: Co słyszeć? Jak minął weekend? Staram się dowiedzieć, jak najwięcej. **Lubię ich słuchać.** A swoje dzieci przytulam, całuję, często im mówię, że je kocham*”.

Na podobne pytanie znowu żart: „Rozdaję cukierki” ☺. „A poważnie mówiąc, z każdym dzieckiem należy inaczej postępować. Chcą w nas mieć nie tylko osoby dorosłe, ale także przyjaciół. Swoje dzieci bardzo kocham, byłam konsekwentna, wymagająca w dobrym znaczeniu tego słowa. Uczyłam kultury osobistej, ale także **wrażliwości na drugiego człowieka.** Chciałam, aby moi synowie stali się dobrzy, wrażliwi, odpowiedzialni. Tacy są. Jestem z nich dumna. Według mnie podstawą wychowania jest spójne działanie obojga rodziców, by siebie i swoich decyzji nie negowali”.

Wędrowka do źródeł – kraina mądrości dzieci.

Zapytałam dzieci klasy piątej, jakich dorosłych lubią?: „Mama i tata, bo są mili, kochani, opiekuńczy”; „Pani od matematyki, bo była miła dla każdego. Jak ktoś nie rozumiał, to po lekcjach tłumaczyła i pomagała”;

- Jakich dorosłych lubisz? – zapytałam dwóch uczniów klasy czwartej:

- Normalnych.

- A jacy to normalni?

- Normalni. Nie są jacyś dziwni. Nie zachowują się, jak małpy.

Uczeń klasy drugiej odpowiedział tak:

- Mamę, tatę, moją nauczycielkę;

- Zabawnych (rozmawiam z taką osobą ☺);

- Którzy nie krzyczą;

- Którzy zwracają uwagę osobom, które są niemiłe;

- Które stawiają jedynki niebezpiecznym osobom;

Uczeń klasy ósmej tłumaczył mi, że wolałby, aby dorośli nie byli hipokrytami i

wyznaczając pewne reguły oraz zasady także sami się do nich stosowali.

W moich rozmowach z dorosłymi było wiele o konsekwencji, wyznaczaniu obowiązków, budowaniu relacji bezpiecznych, bo czytelnych dla obu stron. Dzieci najczęściej wspominały, że lubią, gdy dorosły jest dla nich miły i chroni je przed zagrożeniami. Czasem nie za bardzo rozumiałam odpowiedzi ☺ **Ten moment nierozumienia jest pewnym tropem. Dla mnie budowanie relacji polega właśnie na otwartości na drugiego człowieka, wsłuchiwaniu się w niego, zawieszeniu tendencji do oceniania, podejmowaniu wysiłku zrozumienia.** Zazwyczaj wówczas powoli udaje się zbudować relację i oswoić drugiego człowieka. W tym wszystkim pomaga życzliwość, uśmiech i radość z bycia w towarzystwie drugiego. Ta otwartość na drugiego to chęć poznania Innego, zadawanie pytań, współczucie dla losu i wyzwań związanych z byciem człowiekiem.

Z pewnością nie da się zbudować relacji, gdy dzieci się nas boją. Z pewnością nie da się zbudować relacji, gdy jesteśmy sztywni – widzący tylko jedną opcję np. rozwiązania problemu. Nie da się zbudować relacji, gdy wydajemy się sami sobie mędrkami, a tak naprawdę nie mamy szans na mądrość. Nie da się zbudować relacji, gdy jest się człowiekiem z krainy lodu. **Była kiedyś taka piosenka – Panowie i panie, czemu ciepła nie ma w nas?** Nie da się zbudować relacji, gdy nie potrafi się kochać choćby papugi. Nie da się zbudować relacji, gdy jest się skupionym tylko na własnym interesie, własnych sprawach, Nie da się zbudować relacji, gdy smarfon jest ciekawszy niż rozmowa czy twarz drugiego.

Był taki filozof Emmanuel Levinas, który mówił, że twarz drugiego przypomina mi, że jeszcze nie umarłem i w związku z tym mam jeszcze szansę na okazanie Drugiemu Dobra. Trzeba pamiętać, że w tym krzewieniu dobra nie chodzi o zasypywanie gadżetami, rzeczami, szkodliwą żywnością. W dzisiejszych czasach przygotowanie kanapki z serem i niekupienie smartfona może być gestem miłości. Mój syn właśnie

napisał 202 słowa na język polski i moim gestem miłości będzie przeczytanie tego i pomoc. 202 słowa na oczekiwane 200, skrupulatnie wyliczone przez komputer. 202 słowa - rozprawka o opiekuńczości i poświęceniu. Przynajmniej nie jest w tym pisaniu sam...W nagrodę syn opowiedział mi żart o tym, dlaczego tak naprawdę kobiety przepuszczane są przodem...Młodszy syn przyszedł i powiedział: „Zbudowałem cię mamó ☺” i wręczył mi postać z klocków Lego. Utuliłam go i podziękowałam. Trzeci syn zasypia rozczerwony, bo nie zagrałam z nim w Milionerów. Idę go uściskać...

Samotność – jak sobie z nią radzić?

Samotność jest poczuciem oddzielenia się od innych ludzi. Jak najbardziej możemy czuć się samotni nawet wtedy, gdy wokół nas jest wiele osób. Każdy z nas ma potrzebę dzielenia się swoimi troskami, przeżyciami, sukcesami czy przemyśleniami. Oczywiście sprawą jest też to, że chcemy spędzać czas z innymi. Natomiast gdy w swoim otoczeniu nie mamy osoby, której możemy zwierzyć się ze swoich trosk, albo kogoś kto nas rozumie, to czujemy się osamotnieni.

Co możesz zrobić, gdy czujesz się samotny?

- Dziel się swoim wolnym czasem z innymi (możesz się zapisać do różnych organizacji, np. wolontariat).
- Rozmawiaj jak najwięcej z innymi.
- Postaraj się porozmawiać o swoich troskach z kimś, komu ufasz.
- Pamiętaj, że każdy z nas jest inny i ma coś innego do zaoferowania.

Jeśli czujesz się samotny, możesz zrobić wiele rzeczy, aby to zmienić i czuć się lepiej. Oczywiście nie jest to łatwe i wymaga czasu. Spróbuj zrobić sobie listę, dlaczego jesteś samotny i zastanów się, co możesz zmienić, żeby czuć się lepiej.

Jagoda Turowska – psycholog

Jak umilić sobie pobyt w szkole?

Każdy pewnie nad tym zastanawia się. Dzięki naszemu artykułowi znajdziesz odpowiedź na to nurtujące pytanie. Umilenie sobie szkoły może być trudne, ale jest możliwe. Zaprezentujemy kilka sposobów, na przykład: mówienie do koleżanki cały dzień po angielsku – dzięki temu macie dobrą zabawę, ale i ćwiczyć język angielski.

Możecie też starać się przez cały dzień mówić poprawną polszczyzną lub pobawcie się mówieniem wspak. Rozmowa z kolegami i koleżankami to dobry sposób na fajny dzień w szkole. Oczywiście nie w trakcie lekcji ☺.

W szkole widać ostatnio uczniów układających kostki Rubika czy grających w UNO, są też osoby, które z zapałem czytają książki lub rozmawiają ze sobą. Miłe też może być przyniesienie smacznych i zdrowych przekąsek, a najmielsze dzielenie się tymi smakołykami.

Można wymyślać swoje sposoby na umilanie pobytu w szkole. Każdego dnia coś innego można wymyślić. Można przychodzić w zabawnych kapciach lub ubraniach. To wszystkie nasze sposoby, ty też możesz wymyślać swoje i bawić się wiedzą.

Daria Portacha, Zuzanna Pędzich VII c

Jak zrozumieć relacje między chłopakami i dziewczynami?

Jakub Gibadło uczeń klasy VIII przeprowadził wywiady na temat relacji chłopców z dziewczynami, aby zgłębić istotę tychże oraz dowiedzieć się, jak można odnosić się do siebie nawzajem, by wszystko przebiegało nieco harmonijniej. Pierwszy wywiad z anonimową uczennicą Liceum Ogólnokształcącego w Radzyminie – potocznie nazywanego „Norwidem”. Drugi wywiad z anonimową Mają. Dla dorosłego język wypowiedzi bywa trudny w odbiorze, ale treść można uznać za ciekawą i wartościową. Dobrze by było, aby w relacjach między

chłopakami i dziewczynami więcej było empatii, mniej wygłupiania się i popisywania, a sporo szacunku i ładnego odnoszenia się do siebie. (Komentarz: Jolanta Rosińska-Włodarczyk). Dobrego czytania. Podziękowania dla Jakuba za reporterski wysiłek.

- Cześć.

- Porozmawiamy sobie o chłopakach i dziewczynach - taki temat. Chłopaki czasem zachowują się jak zwierzęta. Jak to jest?

- Sądzę, że jeżeli chodzi o chłopaków w naszym wieku, sądzą że to przez to, że po prostu dojrzejają no i takie zachowania są adekwatne do tego, w jakim poziomie wzrostu się znajdują i wiadomo mają więcej testosteronu, który wzmacnia w nich większą agresję, ale też ruchliwość. Dlatego uprawiają sport częściej, niż dziewczęta.

- A na przykład my uważamy, że wy czegoś chcecie, ale nie wiecie czego. Dlaczego?

- Wydaje mi się, że nie tylko dziewczyny tak mają, bo często zadajemy sobie jakieś pytania szczególnie właśnie w tym wieku i sami nie wiemy jak na nie odpowiedzieć. Bo w sumie my nie mamy doświadczenia w wielu sprawach nie tylko takich życiowych, ale też przede wszystkim emocjonalnych, dlatego dziewczyny, które na przykład się zakochały też nie wiedzą, co mają robić, bo po prostu nie wiedzą.

- A jak myślisz dlaczego faceci nigdy nie rozumieją kobiety i vice versa?

- No przede wszystkim nie wydaje mi się, że się nie rozumieją, wydaje mi się że trzeba być po prostu empatycznym. Często różnimy się pod względami takimi fizycznymi, ale też takimi emocjonalnymi, że niektórzy mężczyźni będą wrażliwi, a kobieta twarda. Teoretycznie powinno być na odwrót według stereotypów, ale w sumie to tak nie działa, bo każdy ma inne cechy. Wiadomo, że nie ma dwojga takich samych ludzi i to z tego względu wynikają te różnice nie z tego, że to jest baba, a to jest chłop i wydaje mi się że trzeba być empatycznym i rozumieć po prostu siebie albo chociaż starać się rozumieć i nie zawsze stawiać na swoim. Wtedy dwoje

ludzi o wiele prędy się dogada, a nie będzie udowadniać swoje racje.

- Zdziwiłem się, bo przygotowałem pytanie na atak w stronę chłopaków, a ty powiedziałaś że ani źli ani dobrzy, może je pominę? A co Cię najbardziej denerwuje w naszym zachowaniu?

- Bardzo irytujące jest to, że mają problemy z wyznawaniem swoich uczuć i wiadomo, że to jest już od małego zakodowane w ich głowie jakby, bo z mężczyznami się tak nie gada ogólnie to jest ciężkie i powoduje problemy.

- Kultura macho tak zwana. Ja jestem najsilniejszy, ja nie mam problemów.

- O! wiem. Że w stadzie są tacy pewni siebie wśród kolegów, a gdy ich zabraknie to już nie. I to się tyczy też dziewczyn, ale u chłopaków to bardziej widać, nienawidzę tego.

- Ok. super. Chcesz kogoś pozdrowić?

- Ciebie.

- Dziękuję.

Drugi wywiad Jakub przeprowadził z Mają. Rozpoczynając go od powitania. Język potoczny mocno wkrada się, ale cóż – wsłuchamy się wspólnie w rozmowę nastolatków. Może coś odkryjemy?

(komentarz – Jolanta Rosińska-Włodarczyk)

- Hej .

- Porozmawiamy sobie dzisiaj o was i o nas: to znaczy o dziewczynach i chłopakach.

- Okej.

- Chłopaki - mówi się, że zachowują się jak zwierzęta. Jak to jest?

- Zależy w sumie. Bo czasem nie umieją się zachować i rzeczywiście wrzeszczą i tak dalej, ale to jest naturalne, dziewczyny w sumie też czasami ak się zachowują i nic w tym złego w tym wieku.

- Tak, tak się dzieje, że niby chłopak chce się popisać, a tak naprawdę wychodzi z niego pajac. A na przykład my uważamy, że czegoś chcecie, ale nie wiecie czego. Jak to jest?

- Dziewczyny są niezdecydowane często naprawdę. I ja wiem, ja wiem, o co ci chodzi, ja sama tak mam często, że czegoś chcę, a potem szybko zmieniam zdanie, i

tak parę razy i nie mogę się zdecydować, i to jest bardzo ciężkie dlatego, że dużo czasu zajmuje mi ogólne podjęcie decyzji i rozumiesz dobrze, że to zauważyłeś, bo tak jest rzeczywiście.

- **Znaczy ja tego nie zauważyłem, to jest ogólna opinia facetów.**

- No, ale przyznaj, że ty też tak uważasz.

- **Tak, to prawda. Kupuje się bilet do kina, ona super, super, a przed wyjściem zostaje w domu.**

- Albo tak samo jest z jedzeniem prawda? Nie chce nic jeść a później podjada od ciebie.

- **A jak myślisz dlaczego faceci nigdy nie rozumieją kobiet i vice versa?**

- Dlatego że, tak samo dziewczyny nigdy nie rozumieją mężczyzn, bo nie są nimi. Tak samo chłopaki, to działa w dwie strony, i są rzeczy, które rozumieją tylko kobiety i są też rzeczy te męskie, które rozumieją tylko mężczyźni. Tak, nie rozumiemy, wy jesteście z Wenus, a my z Marsa więc.

- **A jednak się z nami wiążecie, dlaczego?**

- No bo ogólnie taka jest natura człowieka, że mimo w ogóle naszych wad, każdego z nas, lubimy się i czujemy coś do siebie, dlatego że te wady nie są aż takie, żeby ich nie zaakceptować. Coś właśnie do siebie nas ciągnie i tu chodzi i o charakter, i o wygląd, rozumiesz. Chłopaki i dziewczyny lubią patrzeć na zadbane osoby, takie ładne, bo to jest przyjemny widok jak widzisz taką ładną dziewczynę. Tak samo jak dziewczyna widzi ładnego chłopaka to jest to samo.

- **Bardzo mądre słowa. Ostatnie pytanie, co was najbardziej wkurza w naszym zachowaniu?**

- Może to, że czasami, nawiązując do tego pierwszego pytania, że zachowujecie się jak zwierzęta, tak głupio, jak pajace, ale w sumie nie potrafię znaleźć takiej cechy opisującej tylko chłopaków. Każdy chłopak jest trochę inny, zresztą dziewczyny też czasami zachowują się jak zwierzęta.

- **Na przykład na piżamówkach, tak szaleją, znaczy, nie wiem, nie byłem.**

- A ja byłem i ja wiem.

- **Na przykład patrząc na kolegów z otoczenia, to co Cię najbardziej wkurzyło, nawet patrząc na jednego?**

- Chamskość albo brak szacunku, takie albo jakieś docinki, no taka po prostu czysta chamskość, takie wyzwiska w oczy.

- **Niby cię lubię, ale jednak nie.**

- Tak dokładnie w taki sposób, że odzywam się do ciebie, ale nie w taki sposób, jaki ja bym chciała taki drażniący sposób. Serio, mnie takie zachowanie drażni albo ja rozumiem, żeby sobie pożartować tak niewinnie, ale czasami to niektórzy tak przesadzają. Zamiast się pośmiać to się przykro robi, no po prostu wkurzające to jest wiesz.

- **Przesadzają po prostu.**

- Tak, to jest chyba najgorsza rzecz.

- **Będę pamiętał. He he.**

- Nie, ty akurat nie zauważyłam nigdy, żebyś tak się zachowywał.

- **Dobrze, dziękuję za wywiad.**

- Dziękuję.

Jakub Gibadło

Opieka nad redakcją:

Agnieszka Baraniok – anglista

Anna Borowska – pedagog

Joanna Karłowicz-Budzik – polonista

Jolanta Rosińska-Włodarczyk – psycholog

Katarzyna Staniszevska – logopeda

Jagoda Turowska - psycholog