

Kampania Zachowaj Trzeźwy Umysł 2019

Chce mi się chcieć! – czyli o przeciwdziałaniu wyuczonej bezradności

CELE KAMPANII ZTU 2019

Cele główne:

- wzbudzenie wśród uczniów motywacji do działania i osiągnięcia celów,
- edukacja uczniów w obszarze samopoznania w zakresie talentów, zainteresowań, pasji,
- ograniczenie podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych,
- kształtowanie wśród uczniów oraz ich rodziców umiejętności dostrzegania własnych zalet, mocnych stron i ograniczeń,
- wspieranie działalności wychowawczej szkół i placówek oświatowych

Cele dodatkowe:

- uruchamianie procesów pozytywnego myślenia,
- wspieranie pozytywnych wyborów życiowych,
- kształtowanie wśród uczniów i ich rodziców zdrowych nawyków równowagi między obowiązkami, nauką, hobby a odpoczynkiem.

KONKURSY ZTU 2019:

KONKURS PLASTYCZNO-LITERACKIEGO „JA ZA 20 LAT”

Dla kogo? Uczestnikiem konkursów mogą być uczniowie szkoły podstawowej, oddziału szkolno-przedszkolnego (w tym klasy „zero”) oraz gimnazjaliści.

Zadanie konkursowe:

Zadaniem uczestnika konkursu „**Ja za 20 lat**” jest wykonanie pracy plastycznej lub literackiej, prezentującą własne plany na przyszłość, w jaki sposób te plany można osiągnąć, kim siebie widzimy w przyszłości.

Technika wykonania pracy: Prace plastyczne zgłaszane do konkursu mogą być wykonane dowolną techniką pozwalającą na utwalenie obrazu (lub kształtu) na wybranym przez Uczestnika materiale. Mogą zatem być narysowane, namalowane, wyklejone przy użyciu plasteliny, kolorowego papieru, krepy, produktów spożywczych (np. ryżu), uformowane z modeliny, wykonane z kasztanów, żołądzi, zapalek, guzików itp.

Jednak prace plastyczne zgłaszane do konkursu nie mogą być przygotowane przy użyciu programów komputerowych.

Na konkurs można nadesłać także prace literackie. Praca literacka nadesłana na konkurs może liczyć najwyżej 3 (trzy) strony A4 znormalizowanego druku (5400 znaków). Praca może zostać napisana za pomocą programu komputerowego lub odręcznie.

Termin oddania prac: 15 czerwca 2019r. do szkolnego pedagoga – Anety Chmiel, Anny Skokoń, Patrycji Tomsz.

Rozstrzygnięcie konkursu: 31 sierpnia 2019

Nagrody: zestawy muzyczne, rower

KONKURS ZESPOŁOWY „MIĘDZY MARZENIEM A PLANEM”

Dla kogo? Uczniowie szkoły podstawowej lub gimnazjalnej.

Zadanie konkursowe:

Zadaniem uczestników konkursu **MIĘDZY MARZENIEM A PLANEM** jest przygotowanie sprawozdania z organizacji dowolnego wydarzenia kulturalnego, edukacyjnego, sportowego, np. akademii szkolna, wolontariat, warsztaty, spotkanie autorskie. W sprawozdaniu należy uwzględnić: nazwę przedsięwzięcia, cel przedsięwzięcia, środki do osiągnięcia celów (plan organizacji, podział obowiązków), skutki przedsięwzięcia, krótki opis wydarzenia.

Technika wykonania pracy: Prace zgłaszane do konkursu mogą być wykonane dowolną techniką. Sprawozdanie może mieć formę kolarzu, filmu, wywiadu, reportażu, plakatu, pracy literackiej, artykułu prasowego, audycji radiowej itp. Do pracy można osobno dołączyć sprawozdanie: maksymalnie 3 strony A4.

Termin nadsyłania prac: 15 czerwca 2019r. do szkolnego pedagoga – Anety Chmiel, Anny Skokoń, Patrycji Tomsy.

Rozstrzygnięcie konkursu: 31 grudnia 2019

Nagrody: 10 warsztatów dziennikarskich

CZYM JEST WYUCZONA BEZRADNOŚĆ?

W psychologii termin ten oznacza utrwalone przekonanie o braku związku przyczynowego między własnym działaniem (reakcją), a jego konsekwencjami.

Pojawia się nieumiejętność (a nawet niezdolność) do przewidywania skutków swoich decyzji i działań, zniechęcenie do planowania i realizacji tych planów, utrata nadziei na sukces i poczucie bezsensu życia.

W skrajnych przypadkach może pojawiać się szereg zaburzeń w funkcjonowaniu, np. depresja, zamknięcie się w sobie, nihilizm czy agresja. U młodszych dzieci bezradność może być naturalną reakcją na sytuację, z którą jeszcze się nie zetknęły. W pierwszych tygodniach nauki dzieci nie potrafią same zaplanować dnia, zorganizować sobie pracy tak, by mieć czas na zabawę i naukę. W klasach starszych uczniowie, którzy nie nauczyli się, jak się uczyć, mogą nie radzić sobie z obszernym materiałem. Są to naturalne reakcje bezradności, lecz w niektórych przypadkach związane z już pojawiającą się wyuczoną bezradnością.

Rolą więc rodziców i nauczycieli będzie wspieranie tych cech, które pozwolą znaleźć rozwiązanie problemu, które zachęcą do samodzielnego podjęcia działań umożliwiających wyjście z trudnych sytuacji, czyli bycia zaradnym.

JAK WPLYNĄC NA ROZWÓJ DZIECKA?

ŚRODOWISKO RODZINNE I RÓWIEŚNICZE

To, czy dziecko będzie aktywne i czy poświęci się dłużej jakiejś ciekawej działalności, zależy od środowiska rodzinnego i rówieśniczego, w którym

wzrasta. Rodzice modelują własnym przykładem wzorce zachowań. Pokazują, że pasje są istotnym elementem życia. Jednak to, w jakim tempie dziecko będzie rozwijało się w obszarze własnych zainteresowań, jest uwarunkowane jego naturalnymi predyspozycjami. Zadaniem dorosłych jest mądre pokierowanie dzieckiem – tak, aby jego pasje miały realną szansę się rozwinąć.

Dla każdego z nas bardzo ważne jest poznanie własnych możliwości, mocnych stron i uzdolnień. Nasze zdolności to cenny kapitał, dzięki któremu możemy się rozwijać i odczuwać stymulującą nas do działania satysfakcję. Nasze działania napędza motywacja. Ludzkimi działaniami kierują dwa typy motywacji: motywacja wewnętrzna i zewnętrzna. Motywacja wewnętrzna jest odpowiedzialna za samo działanie i czerpanie przyjemności z tego działania. Są to osobiste pragnienia, interesy, samorealizacja. Natomiast motywacja zewnętrzna jest ukierunkowana na realizację czynności ze względu na czekającą nas nagrodę po jej wykonaniu.

Zadaniem zarówno rodziców, jak i nauczycieli jest rozbudzanie motywacji uczniów, zwłaszcza tej wewnętrznej. **ABY CHCIAŁO SIĘ CHCIEĆ** Rodzice, szkoła, rówieśnicy – każdy ma jakieś oczekiwania wobec młodego człowieka. Dochodzący do tego natłok informacji, porównań, wzorów płynących z mediów prowadzi często do wygórowanych oczekiwań wobec dziecka. Bardzo ważne jest wycucie i zachowanie równowagi między obowiązkami, zainteresowaniami a odpoczynkiem. Ważnym aspektem w kontaktach z rodzicami jest uświadomienie im tego faktu i edukacja profilaktyczna uczniów w tym zakresie.

Im więcej mamy pozytywnych informacji o sobie, tym większe jest nasze poczucie siły i wiary w dobre rezultaty naszych działań. Wiara w sukces dodaje sił, redukuje stres. Wszystko to sprzyja naszemu zadowoleniu. To z kolei przekłada się na jakość naszej pracy. Mówiąc o pobudzaniu uczniów do podejmowania różnych działań – aby „chciało się chcieć”, w rozbudzaniu pasji i zainteresowań nie można zapominać o pozytywnym myśleniu. Rolą dorosłych jest kształtowanie w dzieciach pozytywnego myślenia oraz podejścia do życia i świata.

Opracowała: A. Chmiel