

Jak odbudować
relacje i zadbać
o emocje uczniów
po powrocie do szkoły



Relacje

Człowiek jest istotą społeczną

Ja realnie buduje się w oparciu o informację zwrotną.

Ja – otoczenie



Rozmowy indywidualne z uczniami – poczucie więzi

- Nieistotność
- Anonimowość
- Brak rozwoju



Relacje i emocje



Podstawowe założenia w budowaniu relacji i ich wpływ
na zaburzenie relacji w trakcie nauczania zdalnego

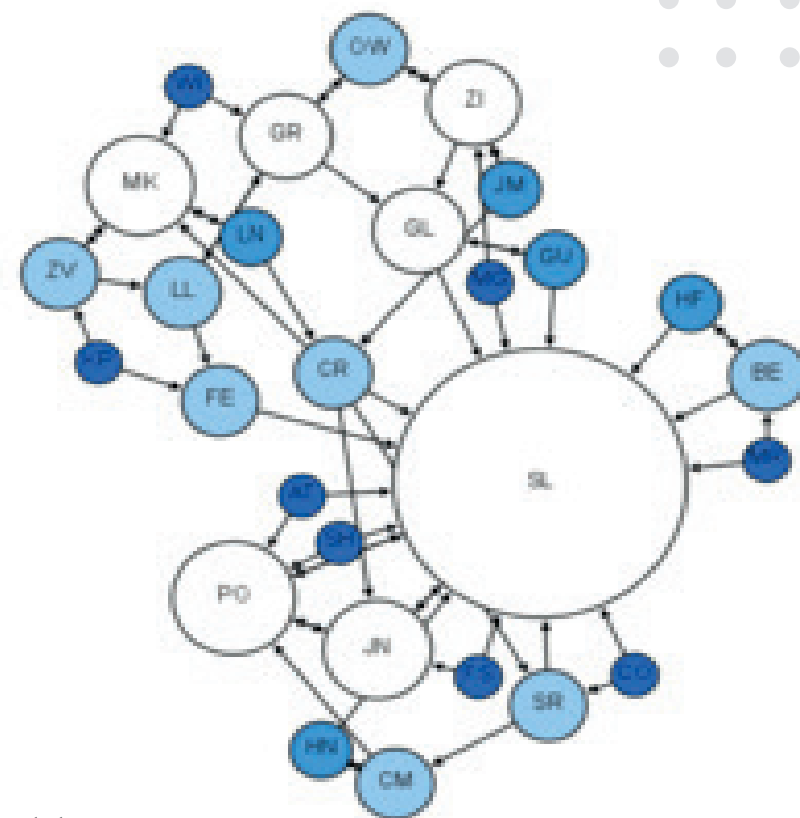
- Relacje buduje się poprzez komunikację

Relacje i emocje

Socjogram

Jaką mam pozycję w grupie zależy od tego ile komunikatów dostaję od ilu osób.

Może rodzić lęk o swoją pozycję w grupie.



źródło:
socjogram - Bing images

Co warto zrobić:

- Porozmawiaj osobiście z każdym uczniem lub skieruj komunikat do każdego ucznia o treści neutralnej lub pozytywnej. (Można przekazywać komunikaty trudne w sposób neutralny)

Mów językiem opisu i faktów (metoda kamery TZZA, PBP)

W II semestrze opuścieś 30% zajęć, zależy mi na tym abyś.....

Co warto zrobić:

- Posługuj się deklaratywnością. Integracja wymaga norm i zasad, które narzuca przywódca.

Chcę wykorzystać ten czas na....

Moim celem jest abyśmy w tym czasie skupili się na.....



Co warto zrobić:

- Stwarzaj okazję do pracy grupowej, aby uczniowie nawiązywali ze sobą kontakty.



Czego nie warto robić?

- Stosować komunikatów typu:

No i skończyły się piąteczki.

*To już nie jest zdalne, gdzie wszystko
mogłeś sobie wygooglać.*

No to teraz sprawdzimy co wy tak naprawdę umiecie. itp



Relacje i emocje



Podstawowe założenia w budowaniu relacji i ich wpływ na zaburzenie relacji w trakcie nauczania zdalnego

- Relacje ocenia się na podstawie komunikacji niewerbalnej

Relacje i emocje

werbalna

Informacja
bez nośnika emocjonalnego
Język opisu
Język faktów

niewerbalna

wyrażanie stosunku do innych, do przedmiotów za pomocą gestów, mimiki, postawy ciała, gestykulacji, spojrzenia, intonacji

Przekazywanie poprzez komunikację niewerbalną komunikatów wynikających z postaw, uprzedzeń, doświadczeń, wartości jakimi się osoba kieruje, itp.

Może się rodzić niepewność o relacje.



źródło:
góra lodowa - Bing images



Co warto zrobić:



- Bądź świadomy swojej komunikacji werbalnej.
- Możesz wykorzystać efekt lustrzanych neuronów.

Co warto zrobić:

Możesz mówić o swoim stosunku emocjonalnym do uczniów, szczególnie jak widzisz, że uzyskałeś efekt niepożądany.

Np.: Czasami strasznie się denerwowałam na was, jak na zajęciach on –line nikt się nie odzywał, cieszę się, że wróciliśmy i mogę z wam rozmawiać tak jak dawniej, tęskniłam za tym.

Czego nie warto robić?

Tak bardzo skupiać się na nadrobieniu zaległości, odpytaniu, że wchodzi się w rolę bez emocjonalnej maszyny.

Relacje i emocje

Podstawowe założenia w budowaniu relacji i ich wpływ na
zaburzenie relacji w trakcie nauczania zdalnego

*Psychologia nie lubi pustki.
Jak czegoś nie wiem, to sobie dopowiem.*

Relacje i emocje



Relacje i emocje

**Czy wiesz,
że dzięki pasji
możesz poznać
ciekawych
ludzi?**



Co warto zrobić:

Omów zjawisko pustki w psychologii, mechanizm dopowiadania i projektowania swoich przekonań, lęków i wskaż jak ważne jest urealnianie.

ćwiczenie na godzinę wychowawczą w materiałach

Emocje – Podstawowe założenia

Wzorzec emocjonalnego reagowania tworzy się w dzieciństwie.

Emocje są stanem fizjologicznym.

Objawy wypartych emocji

- Zachowania, których nie rozumiemy
- Dziwny smutek bez przyczyny
- Rozdrażnienia bez przyczyny
- Uzależnienia
- Nadmierne usztywnienie
- Dystans do ludzi
- Robienie wszystkiego dla „świętego spokoju”

Reakcje zaburzające radzenie sobie z emocjami

- Kpina
- Poganianie
- Zmniejszanie wagi
- Upominanie
- Karanie

Emocje są informacją



smutek

*Niezaspokojenie
potrzeb*



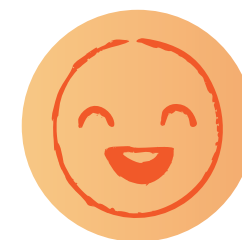
strach

*Zagrożenie
życia*



gniew

*Przekroczenie
granic
osobistych*

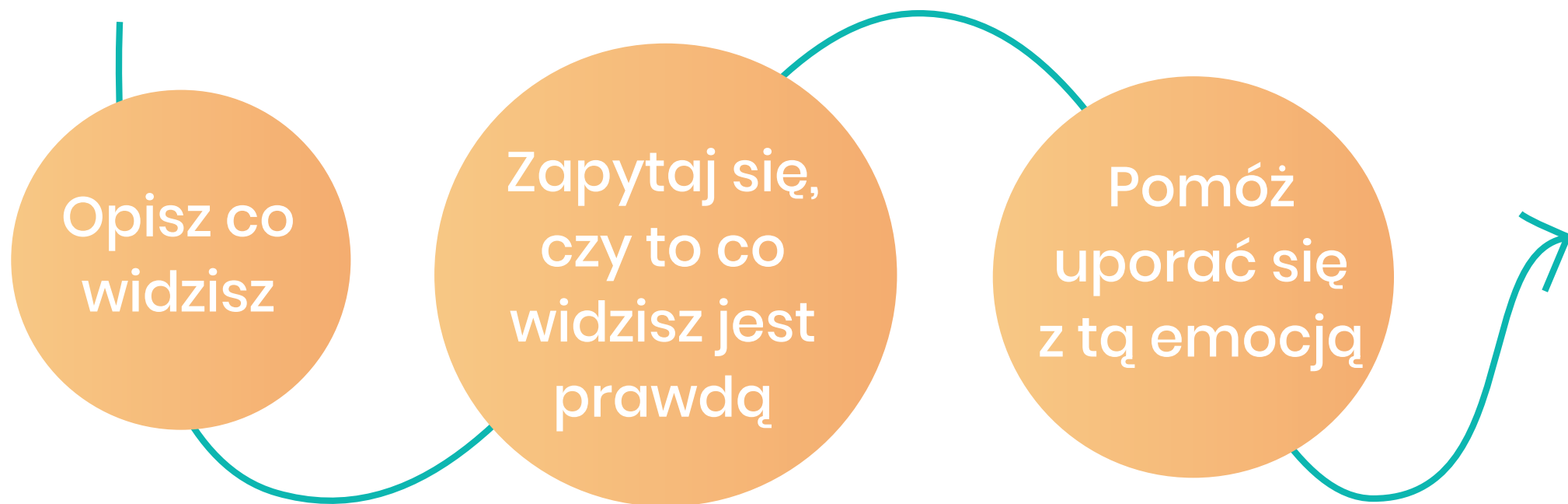


radość

*Wszystko
jest OK*



Sposób wspierania radzenia sobie z emocjami



Strategie radzenia sobie ze strachem

Strach ratuje nam życie, dlatego nie ma strategii radzenia sobie ze strachem. Kiedy spotkam się oko w oko z rozjuszonym lwem, nie będę wdrażać strategii powrotu do równowagi i godzenia się z tym, że mnie zje. Tu działa instynkt przetrwania.

Natomiast lęk, który jest na bazie strachu pojawia się często na rzeczy wyobrażeniowe. Mogę iść na spacer i całe życie bać się, że zaatakuje mnie lew, który nawet nie żyje w tym klimacie.

Lęk jest paralizujący i tu już możemy z nim pracować.

Często zachowania lękowe wymagają pogłębionej terapii.

Same strategie nie pomagają.

Strategie radzenia sobie z lękiem

Lęk powoduje:	dlatego:
paraliż	Urealnij źródło lęku – powiedz sobie, czy faktycznie to Ci zagraża teraz? Jeżeli nie odłóż to
spięcie ciała	Zrób ćwiczenia rozluźniające – najlepsze są izometryczne, aby napiąć mięśnie i je rozluźnić
Obniżenie procesów poznawczych, pamięci	Zrób sobie listę zadań i odhaczaj po kolei
Zachwianie bezpieczeństwa	Wprowadź rytuały – niech dzień ma swój rytm, skupiaj się na działaniach krótkich i łatwych, ale rób je systematycznie

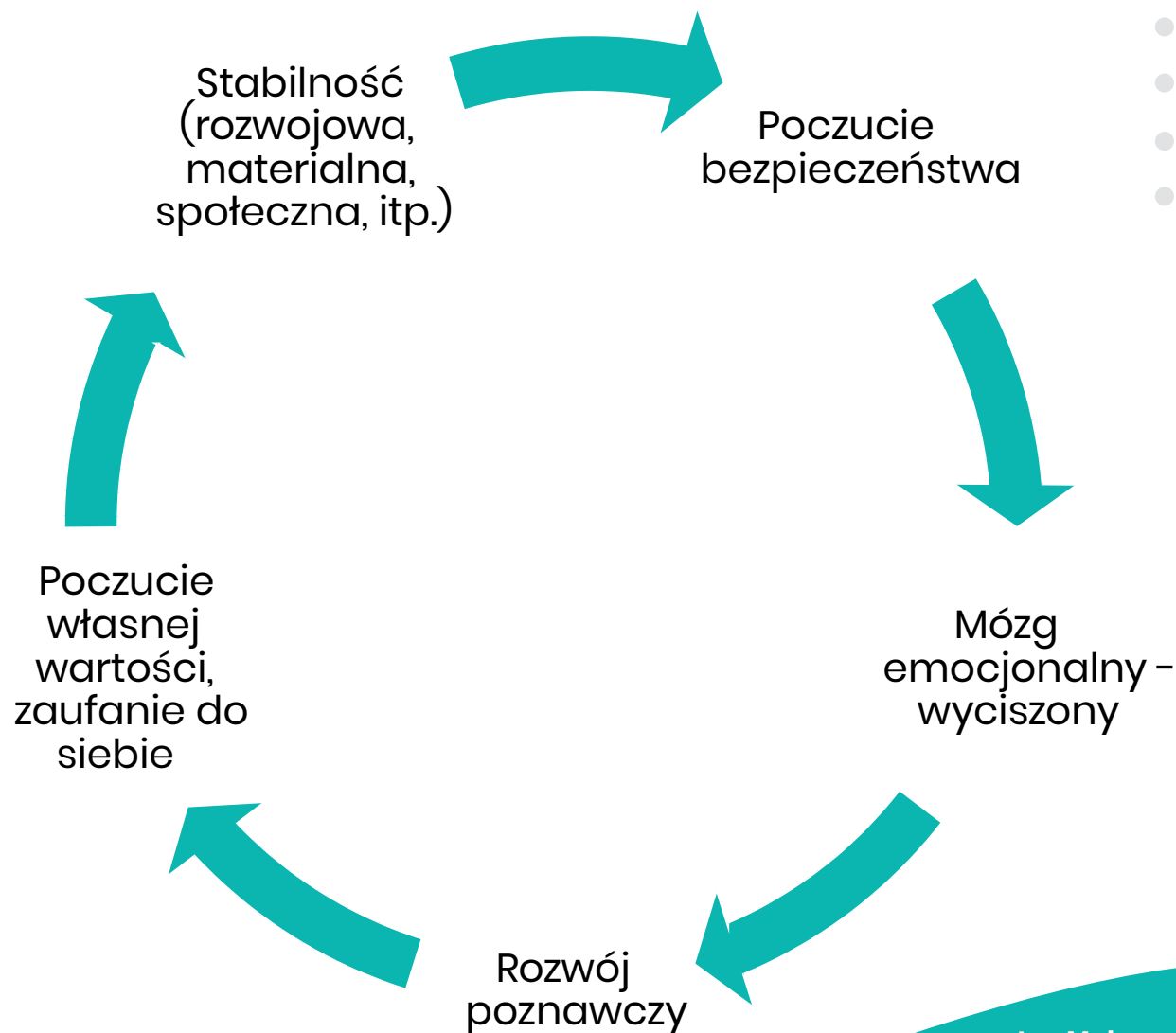
Strategie radzenia sobie z lękiem

Pamiętaj:

Lęk powoduje ogólny niepokój, rozdrażnienie, rozregulowanie dnia, niekończenie zadań – zapanuj nad tym poprzez plan.

Działaj w obszarze swoich wpływów. Reszta jest poza Twoją kontrolą.

Zdrowie psychiczne





Prokrastynacja

Motywacja



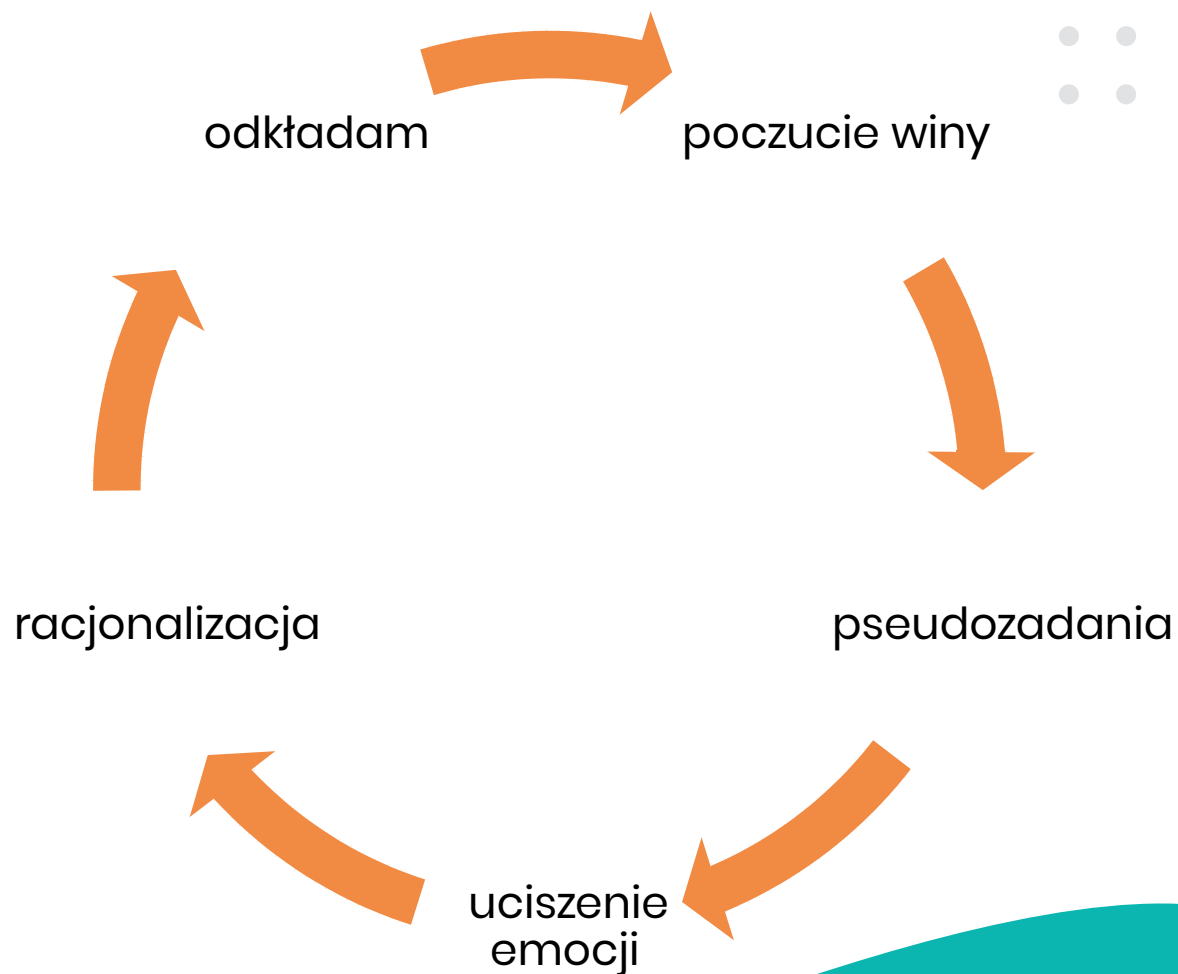
Czym jesteś bardziej inteligentny, tym więcej odkładasz?

inteligencja

- wyobraźnia
- realizm
- przewidywanie
- odpowiedzialność
- refleksyjność
- empatia/odczuwanie
- samoocena

Pseudoracjonalizacja

Zajęcia zastępcze:

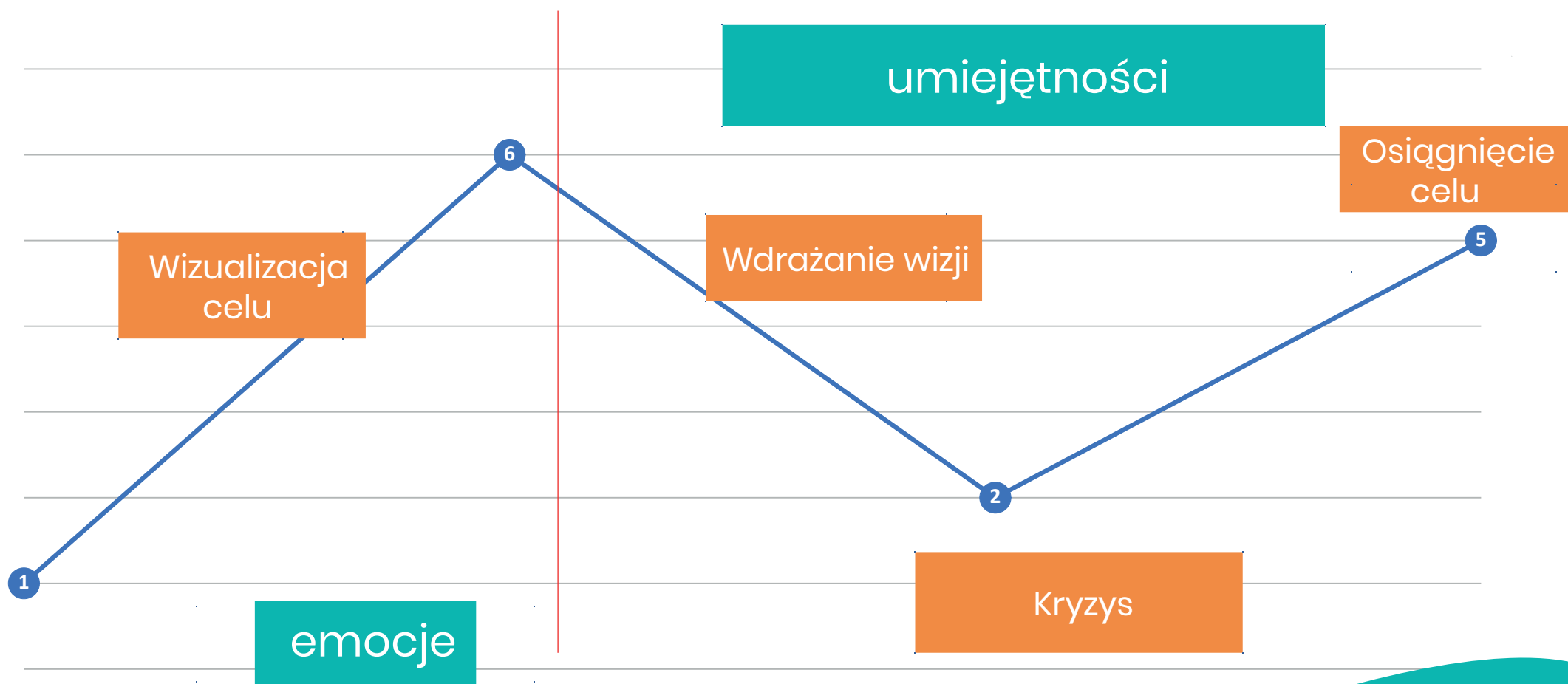


Ćwiczenie:

Lista zadań na następny tydzień:

Gra w wyzwania

Zarządzanie zmianą



Działania zapobiegające odejściu od realizacji wizji:

Przygotowanie do kryzysu:

W fazie emocji przygotowuję sobie strategię działań na czas kryzysu.

Odpowiadam sobie na pytanie:

Co zrobię, gdy odejdę od planu?

Kto może być przyjacielem mojego celu?

Kto jest wrogiem mojego celu?

Techniki przeciwdziałania prokrastynacji



1. Pomodoro – cykl 25 minut – 5 minut przerwy
2. Słoń – jedz po kawałku
3. Technika afrykańska – ruch

GROW cel praca nad prokrastynacją

G – zdefiniowanie celu

Na ile jest ten cel dla Ciebie ważny?

Co zyskujesz na regularnej aktywności, pracy?

Co stracisz jak nie nauczysz się pracy regularnej?

Jak zmieni się Twoje życie, relacje w domu, relacje z nauczycielami jak osiągniesz swój cel?

Na ile chcesz się zaangażować w realizację tego celu?

GROW

O – wybór opcji

Co możesz zrobić aby osiągnąć ten cel?

Od czego byś zaczął?

Co najłatwiej było by zrobić?

Jak możesz wdrożyć ten cel?

Jakie są rozwiązania?



GROW

W – opracowanie
zadań

Jakie rozwiązanie wybierasz?

Jaki zrobisz pierwszy krok w osiągnięciu tego
zamierzenia?

Po czym poznasz, że jesteś na dobrej drodze
do osiągnięcia tego celu?

Co zrobisz, jak odejdziesz od swoich
postanowień?

Co Ci będzie przypominało o realizacji
swoich postanowień?

Kto mógłby być strażnikiem Twoich
postanowień?

Kto jest wrogiem, a kto przyjacielem
Twojego celu?



Rozmowa sokratejska

jest oparta na takim zadawaniu pytań, aby rozmówca sam doszedł do wniosków jakich my oczekujemy. Osoba prowadząca rozmowę przyjmuje pozycję typowego ignoranta i poprzez taką postawę obniża czujność rozmówcy, następnie celnymi pytaniami w sposób logiczny doprowadza rozmówcę do wniosków jakie założyła sobie na początku, lub poprzez logikę wskazuje absurdalność rozumowania.

Rozmowa sokratejska

Doprowadzamy
do założonego
wniosku

Doprowadzamy
do absurdu

Proaktywność – zaangażowanie

Stres

- Obniżenie aktywności
- Poczucie winy
- Paraliż działania
- Stan poddenerwowania

Aktywność

- Poczucie sprawczości
- Poczucie własnej wartości
- Dobry nastrój
- Dobre relacje



**Dziękuję
za uwagę!**

