



# "Eliminacja wykluczenia społecznego" (EliSE) Nr 2019-1-LV01-KA204-060427

IO3 - moduł nauczania mieszanego dla nauczycieli

Sarıcam Halk Eğitim Merkezi





## **DZIECI Z PROBLEMAMI BEHAWIORALNYMI**

### **JEDNOSTKA EDUKACYJNA 2**

## **CHARAKTERYSTYKA DZIECI Z PROBLEMAMI BEHAWIORALNYMI**

### **Zaburzenia zachowania**

Zaburzenie zachowania to rodzaj zaburzenia, które obejmuje zachowania antyspołeczne. Objawy DSM-V zebrane są w czterech grupach. Są one definiowane jako niewłaściwe zachowania przeciwko prawom człowieka i zwierząt, łamanie zasad, niszczenie własności innych osób oraz oszukiwanie i kradzież.

Poniżej przedstawiono kilka typowych obszarów, w których pojawiają się problemy z zachowaniem.

### **Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi**

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi stał się w dzisiejszych czasach znanym i często diagnozowanym zaburzeniem. Problem ten, objawiający się ruchliwością niedostosowaną do okresu rozwojowego dziecka oraz intensywnym rozproszeniem uwagi, powoduje wiele problemów behawioralnych. Choć mówi się, że zwykle zaczyna się on w wieku 3-4 lat, można go zaobserwować także w młodszym wieku. O ile u niektórych dzieci z tym zaburzeniem widoczne są zaburzenia uwagi, o tyle u niektórych decydującym kryterium jest nadpobudliwość. Najbardziej charakterystyczną cechą dzieci cierpiących na intensywną nadpobudliwość jest ich impulsywne zachowanie. Dzieci te mają trudności z postępowaniem zgodnie z zasadami, działają bez zastanawiania się nad skutkami, a środowisko szkolne staje się miejscem, w którym ruchliwość jest najbardziej widoczna. Doświadczają trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych i przyjaźni. W przypadkach, gdy na pierwszy plan wysuwa się deficyt uwagi, dzieci mają trudności z wykonywaniem zadań wymagających wysiłku umysłowego i mogą kończyć pracę zbyt późno. Bardzo często gubią swoje rzeczy, a podczas wykonywania jakiejś pracy można zauważyć, że nagle zaczynają wykonywać inną pracę. Mają skłonność do bałaganu i zapominania. Drobny dźwięk lub czynność, która nie przyciąga uwagi innych ludzi, może spowodować, że ich uwaga zostanie zwrócona w tym kierunku (Aygözü & Özden, 2015).

### **Zaburzenia opozycyjno-deprawacyjne**

Zaburzenie to można wyjaśnić pewnymi zachowaniami dzieci i młodzieży, takimi jak utrzymujące się negatywne nastawienie, buntownicze zachowanie wobec autorytetów i chowanie urazy. Diagnozę można postawić na podstawie długotrwałej historii tych zachowań i ich nasilenia, które zaburza codzienne funkcjonowanie. Dzieci te często czują się pokrzywdzone, mają pretensje i są złośliwe. Chociaż nie mają problemów w kontaktach z rówieśnikami, często nadają się do kłótni ze starszymi. Modelowanie społeczne i zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi mogą powodować zaburzenia opozycyjno-obronne (Kılıç, 2011).



## Lęk

Lęk jest emocjonalnym niepokojem doświadczanym przez osobę w oczekiwaniu na niebezpieczeństwo. Pewien poziom lęku jest wymagany, a stan skrajnego lęku obserwowany w okresie dojrzewania jest normalny i większość z nich nie zdaje sobie sprawy ze swoich zaburzeń lękowych (Karabekiroğlu, 2009). Lęk obejmuje takie sytuacje, jak zmartwienie, obawa i depresja, których jednostki doświadczają w wyniku działania dowolnego czynnika stresogennego. Lęk jest potrzebny, gdy jego poziom jest normalny, ale gdy jest nadmierny, wpływa negatywnie na życie jednostki i ogranicza jej życie społeczne i osobiste (Estes i Skinner, 1941).

## Zaburzenia uczenia się

Zaburzenia w uczeniu się można zdefiniować jako sukcesy szkolne jednostki poniżej poziomu oczekiwanego od jej edukacji w zależności od jej wieku kalendarzowego, poziomu inteligencji i wieku (Şenol, 2008). Trudności w uczeniu się mogą dotyczyć jednej z dziedzin, takich jak matematyka, czytanie i pisanie, lub dziecko może mieć dwie lub trzy z nich (Öztürk, 2008).

## Spektrum zaburzeń autystycznych

Zaburzenia ze spektrum autyzmu to wrodzone lub złożone zaburzenia neurorozwojowe, które pojawiają się w pierwszych latach życia. Uważa się, że autyzm jest spowodowany pewnymi problemami układu nerwowego, które wpływają na strukturę lub funkcjonowanie mózgu. Poniżej przedstawiono typowe objawy ASD;

- Unikanie kontaktu wzrokowego
- Nie reagowanie lub powolne reagowanie na wołanie swojego imienia lub na inne werbalne próby zwrócenia na siebie uwagi.
- Tendencja do niepatrzenia i niesłuchania ludzi
- Poleganie na zasadach i rutynie
- Opóźnienia w rozwoju mowy i umiejętności komunikacyjnych
- Nieoczekiwane reakcje na dźwięki, smaki, widoki, dotyk i zapachy
- Powtarzające się zachowania, takie jak machanie rękami lub kołysanie się
- Skupianie się lub obsesja na punkcie wąskiego zakresu zainteresowań lub przedmiotów
- Denerwowanie się z powodu stosunkowo niewielkich zmian
- Rzadko dzieli się radością z przedmiotów lub działań, wskazując lub pokazując je innym.
- Trudności z rozumieniem emocji innych ludzi
- większa lub mniejsza niż u innych osób wrażliwość na bodźce zmysłowe, takie jak światło, hałas, ubranie lub temperatura
- Trwałe, intensywne zainteresowanie pewnymi tematami, takimi jak liczby, szczegóły lub fakty.



Okolo pięćdziesiąt procent dzieci, które otrzymują intensywną edukację dzięki wczesnej diagnozie i prawidłowej metodzie kształcenia, może kontrolować objawy autyzmu, poprawić rozwój, poczynić duże postępy, a nawet niektóre dzieci z autyzmem mogą nie różnić się od swoich kolegów w wieku dojrzewania.

## Depresja

Depresja, czyli stan, w którym człowiek czuje się nieszczęśliwy i zmęczony sytuacją, w jakiej się znajduje, niechęć do codziennej pracy, smutek i niezdolność do cieszenia się życiem, jest bardzo często spotykana w społeczeństwie. Taka sytuacja jednostki powoduje z czasem zmiany w jej zachowaniu. W tej sytuacji jednostka negatywnie ocenia wiele rzeczy dotyczących swojej przeszłości i przyszłości, myśląc pesymistycznie. Czuje się winna i ukarana za wydarzenia, których doświadczyła w przeszłości, a poczucie rozpacz z powodu tego, co może się wydarzyć w przyszłości w cieniu przeszłości, sprawia, że osoba czuje się bezradna. Wszystkie te czynniki mogą powodować pojawienie się przekonania, że życie nie ma sensu, spadek wydajności w codziennej pracy, komunikacji społecznej i interakcji oraz niepowodzenia w życiu zawodowym/szkolnym (Reddy, 2011).

## Zaburzenia dwubiegunowe

Zaburzenie dwubiegunowe (dawniej nazywane chorobą maniakalno-depresyjną) to zaburzenie psychiczne charakteryzujące się występowaniem dwóch oddzielnych epizodów choroby. Jeden z tych epizodów choroby charakteryzuje się wyolbrzymieniem (mania), a drugi depresją. Te dwa okresy choroby, które wydają się być przeciwstawne, przebiegają z uspokojeniem i zaostrzeniem. Poza okresami choroby pacjent prawie całkowicie wraca do normy.

## Zaburzenia psychiczne

Upośledzenie umysłowe to stan, w którym brak jest samowystarczalności, umiejętności w zakresie samoopieki i nauki, komunikacji, umiejętności społecznych i behawioralnych, a także funkcji inteligencji poniżej przeciętnej z powodu szeregu trudności, których jednostka doświadczyła przed, w trakcie lub po urodzeniu.

<b>Działanie: Statek behawioralny (gra dramowa)</b>
<b>Cel: Rozpoznawanie problemów behawioralnych</b>
Po wyjaśnieniu problemów z zachowaniem trener zapisuje tytuły problemów z zachowaniem na małych karteczkach i prosi uczestników o wybranie karteczki. W ten sposób każdy z uczestników przygląda się problemowi zachowania zapisanemu na kartce, którą ma w ręku. Prowadzący: "Teraz niech każdy pomyśli, że ma problem z zachowaniem zapisany na kartce w ręku i popłynemy razem statkiem", a grupa odgrywa swoją rolę w tym rejsie. Na przykład uczestnik z depresją może być smutny, przygnębiony na pokładzie statku.



## POZYTYWNA DYSCYPLINA JAKO METODA ZMIANY ZACHOWANIA

### Pojęcie dyscypliny

Pojęcie dyscypliny jest powszechnie uważane za odbiegające od swojego prawdziwego znaczenia i postrzegane jako stosowanie kar w odpowiedzi na negatywne zachowanie dziecka. Tymczasem dyscyplina nie polega na wyznaczaniu ścisłych granic zachowania dziecka i kontrolowaniu go pod każdym względem, ale na pomaganiu mu w zaakceptowaniu konsekwencji jego własnego zachowania, przyjmowaniu odpowiedzialności i rozwijaniu samokontroli. Koncepcja dyscypliny, która wspiera uczenie się przez dziecko pozytywnych zachowań i nawyków, odgrywa także ważną rolę w tworzeniu równowagi i porządku w rodzinie. Najważniejszą kwestią, na którą rodziny powinny zwrócić uwagę w kwestii dyscypliny, jest to, że pierwszym warunkiem stworzenia skutecznej dyscypliny jest zapewnienie pozytywnej komunikacji między rodzicami a dziećmi (MEB, 2013).

Dyscyplina ma nauczyć dziecko pożądanego zachowania i sprawić, że osiągnie ono dojrzałość moralną w zakresie samokontroli. Ponieważ rozwój ten jest możliwy tylko przy zinternalizowanym poczuciu odpowiedzialności, nie można go osiągnąć za pomocą siły zewnętrznej. Dziecko powinno samo ocenić odpowiedzialność za swoje życie i doświadczenia, które zdobyło, i umieć zaakceptować ich rezultaty (Yavuzer, 2014). Skuteczna dyscyplina to taka, która może przyczynić się do rozwoju dziecka, a także jest rozsądna i logiczna.

Celem dyscypliny, która wyraża styl życia z ustalonymi zasadami, jest nauczenie dziecka wartości niezbędnych zasad i zmiana zachowania tak, by stało się szczęśliwą i samokontrolującą się jednostką, nawet wtedy, gdy nie ma przy nim rodziców (Kapoor, 2008). Zinterioryzowane zasady będą przestrzegane bez udziału autorytetu.

<b>Zadanie: Zgadnij regułę</b>
<b>Cel: Zrozumienie funkcji zasad w życiu rodzinnym</b>
Rodziny siadają w kręgu. Wybierany jest ochotnik - matka lub ojciec, który informuje rodziny, że odbędzie się gra rozgrzewająca. Ochotnik wychodzi na zewnątrz. Prowadzący mówi, że stworzy w grupie warunki do dyskusji na jakiś temat, a ochotnik spróbuje znaleźć zasadę ustaloną podczas wystąpienia. Reguła zostaje ustalona z członkami grupy. Ustalone zasady mogą brzmieć następująco: "Wszyscy kaszlą lub drapią się po uszach, zanim zaczną mówić". Rodzinom przypomina się, że powinny postępować konsekwentnie, stosując daną zasadę. Ochotnik, który przychodzi, próbuje odgadnąć regułę ustaloną przez grupę rodziców. Ochotnik jest proszony o odgadnięcie reguły w ciągu kilku minut.



## Pozytywna Dyscyplina

Pozytywna dyscyplina, zgodnie z definicją podaną przez Nelsona, Lotta i Glenna, jest techniką zarządzania, która pomaga dzieciom kontrolować ich własne ruchy i rozwiązywać problemy (Eaton, 1997). Ponadto pozytywna dyscyplina jest metodą dyscyplinowania, która pozwala dzieciom czuć się dobrze we własnej skórze, a jednocześnie uczyć się reguł społecznych.

Stosując metodę pozytywnej dyscypliny, głównym celem jest nauczenie dziecka konsekwencji jego zachowania i uświadomienie mu, że musi sobie z nimi radzić. Na przykład zamiast zmuszać dziecko, które odmawia jedzenia, daje mu się prawo wyboru, mówiąc, że jeśli nie zje, będzie głodne i nie będzie mogło jeść poza porą posiłku (Dinçer, 2003). Wyraża się swoje zdanie na poziomie, na którym dziecko może zrozumieć konsekwencje swojego zachowania, bez upominania i krytykowania, i pozostawia się mu do zrobienia to, co musi zrobić. Celem jest umożliwienie dziecku oceny i przewidywania skutków jego zachowania.

Pozytywna dyscyplina, jako najbardziej użyteczna metoda, umożliwia dziecku zdobycie świadomości odpowiedzialności, pomaga rozwinąć samokontrolę w celu uzyskania pożądanego zachowania, pomaga jednostce kontrolować swoje ruchy i rozwiązywać problemy (Eaton, 1997; Peker, 2012).

Ważne elementy pozytywnej dyscypliny są następujące (Eaton, 1997);

- Oferowanie dzieciom alternatywnych rozwiązań i zapewnianie możliwości wyboru,
- Wykorzystanie naturalnych i logicznych wyników w nauce,
- Łączenie osób niezbędnych do zdobycia pozytywnych umiejętności życiowych,
- Nauczanie umiejętności rozwiązywania problemów.

W dyscyplinie pozytywnej dziecko czasem uczy się tego, czego musi się nauczyć, konfrontując się z konsekwencjami popełnionych błędów. Czasami rodzic daje dziecku możliwość przewidzenia, jak skuteczne będzie jego działanie dla niego i osób z jego otoczenia, wyjaśniając konsekwencje jego zachowania, zanim dziecko zacznie działać. Nie zawsze jednak dziecko może działać, myśląc o konsekwencjach swojego zachowania. W takim przypadku ważne jest, aby popełniało błędy i konfrontowało się z ich konsekwencjami. Wyjaśnienie szkód, jakie powoduje rozbicie szklanego przedmiotu, lub obserwacja skutków po jego rozbiciu przyniosą ten sam efekt w postaci zmiany zachowania dziecka. W obu przypadkach ważne jest, aby rodzice udzielali wyjaśnień dostosowanych do poziomu dziecka, zwracali się do niego po imieniu i pamiętali, że są dla niego wzorem do naśladowania (Dinçer, 2003).

Najważniejszym celem pozytywnej dyscypliny, której celem jest zapewnienie dzieciom zachowań zgodnych z pożądanymi zasadami społecznymi i moralnymi, jest umożliwienie jednostkom zdobycia umiejętności samokontroli. (Stephens, 1992).



## Określanie zasad kształtowania pozytywnych zachowań u dzieci

Zdolność dziecka do nabywania pozytywnych zachowań jest możliwa dzięki określonym zasadom. Dzieci chcą znać powody ustalonych zasad. Pozwala im to nadać sens wydarzeniom. Poniżej przedstawiono punkty, które należy wziąć pod uwagę, stosując zasady w rodzinie:

- Liczba reguł powinna być ograniczona i ściśle egzekwowana. Należy podkreślać niezmiennosc zasad, a w przypadku ich zmiany należy wyjaśnić przyczynę. Należy zauważyć, że zasady te obowiązują wszystkich. Nie należy się targować o zasady i należy je stosować w równym stopniu wobec wszystkich. Na przykład: "W tym domu nikt nie może mówić nikomu złych rzeczy".
- Zasady powinny być logiczne i na poziomie, który dzieci mogą zastosować. "Nie płacz, gdy w pobliżu są inni" lub "Gdy jesteś ze starszymi, nie sprzeciwiaj się, nawet jeśli masz rację". Nierozsądne zasady nie mogą pomóc w rozwoju dziecka.
- Zasady powinny wyjaśniać, czego oczekujemy od dziecka, i być dla niego wskazówką. Kiedy mówisz "nie", wyjaśnij, dlaczego tak się dzieje, i zaproponuj różne opcje.
- Reguły powinny być wyrażane w pozytywnych słowach, kiedy tylko jest to możliwe. Na przykład: zamiast negatywnego wyrażenia "Nie rzucaj zabawkowym autkiem, gdy nie działa" należy użyć pozytywnego stwierdzenia, które mówi dziecku, co ma robić: "Możesz uzyskać pomoc od taty, by naprawić swoje autko".
- Zasady powinny być konsekwentnie stosowane przez oboje rodziców. Jeśli nie są one stosowane, dziecko będzie zdezorientowane. Jeśli dziecko zauważy, że rodzice mają inne zdanie na temat danej zasady, będzie jej nadużywać. Na przykład ojciec mówi: "Posiedź jeszcze trochę", gdy matka mówi: "Czas iść spać".
- Dziecko powinno mieć prawo głosu w ustalaniu zasad. W ten sposób łatwiej je przyjmie. Nawet zasady powinny być tworzone wspólnie z dzieckiem.
- Nie należy mówić dziecku z przesadą, co się stanie, jeśli nie będzie przestrzegać zasad ustalonych przez rodzinę. Na przykład: "Jeśli nie zjesz swojego jedzenia, zachorujesz, umrzesz" (MEB, 2013).

**Nazwa wydarzenia: Zasady naszej rodziny**

**Cel: Zrozumienie przez dziecko konieczności przestrzegania zasad**

Członkowie rodziny zbierają się razem i ustalają zasady, których chcą przestrzegać w swoim domu. Zapisują je na kartonie i umieszczają w domu tak, aby wszyscy członkowie rodziny mogli je zobaczyć.

Czerwone zasady	Żółte zasady	Zielone zasady
Ważne zasady, których należy ściśle przestrzegać. Przykład:	Zasady tak samo ważne jak zasady czerwone, ale czasami mogą być łamane	Reguły, które nie są tak precyzyjne jak Reguły

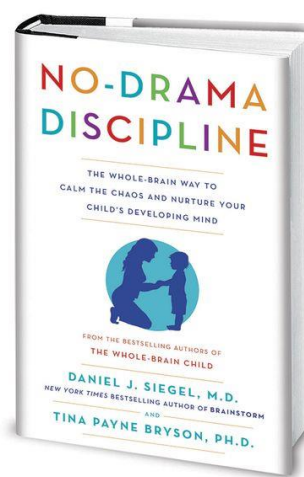
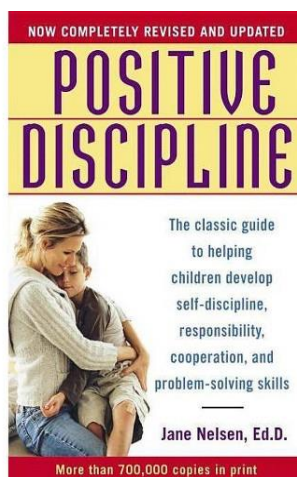
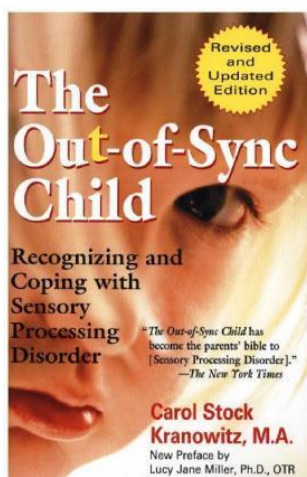


Nie zachowuje się agresywnie w domu.	Przykład: codzienne spanie o 21.30.	Czerwone i Żółte, ale są przydatne do wykonania Przykład: Czytanie 2 lub więcej książek w tygodniu zamiast 1.
--------------------------------------	-------------------------------------	---

Wyznaczanie granic nie oznacza kontrolowania wszystkich zachowań i ruchów dziecka, ale ustalenie zasad, które w pewnym stopniu zapobiegają niepożądanym zachowaniom. Aby zrozumieć przyczyny takiego postępowania, należy ustalić zasady odpowiednie dla wieku i osobowości dziecka. Dziecko nie powinno mieć trudności z przestrzeganiem tych zasad i powinno nauczyć się dzięki nim dyscypliny. Rodzice powinni unikać ustalania reguł rodzinnych zgodnie z własnymi interesami, a powinni brać pod uwagę życzenia i potrzeby dziecka (Kağıtçıbaşı, 1990). Przed ustaleniem granic rodzice powinni kwestionować swoje wymagania i postępować konsekwentnie w tym względzie według własnego uznania. W przeciwnym razie, nawet jeśli dziecko będzie ich przestrzegać w tym samym środowisku z rodzicami, to pod ich nieobecność będzie przejawiać inne zachowania (Yavuzer, 2014).

Celem pozytywnej dyscypliny nie jest nauczenie dziecka, co należy, a czego nie należy robić, ale umożliwienie mu zdobycia umiejętności odróżniania dobra od zła poprzez ocenę rezultatów jego zachowania. Dziecko, które dorasta ze świadomością, że jest odpowiedzialne za swoje czyny, będzie w stanie zdobyć samokontrolę i regulować swoje życie w miarę rozwoju fizycznego. Ważne w tym procesie jest to, że rodzic postrzega dziecko jako odrębną jednostkę i postępuje zgodnie z tym, szanuje jego osobowość i wybory oraz nawiązuje z nim otwartą i poprawną komunikację (Stephens, 1992).

### Sugestie dotyczące książek





## Zajęcia wideo

<https://www.youtube.com/watch?v=-IO6zqIm88s>

<https://www.youtube.com/watch?v=z7NeBs5wNOA>

<https://www.youtube.com/watch?v=UvPly9yIkLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=CFIzCPAdKC8>

## Działalność



### **BINGO ZASOBÓW**

*"Językiem dziecka jest gra".*

W życiu jest wiele wydarzeń, które powodują, że przechodzimy od emocji do emocji. Kiedy to wszystko się dzieje, możemy mieć trudności z wyjaśnieniem dziecku, co się stało. Ten materiał został przygotowany, aby przekazać dzieciom środki, jakie niesie ze sobą ten proces, zmieniające się potrzeby oraz wzmocnić dziecko i naszą relację z nim, gdy zmagamy się z wirusem Corona w tych dniach. Ta wersja gry jest przeznaczona dla dzieci w wieku 5-10 lat. Materiały do gry znajdują się w załączniku. Możecie wydrukować karty i zagrać z najbliższymi w domu. Życzymy Wam, abyście grali zdrowo i z przyjemnością.

**Liczba graczy** 3-6 osób

**Materiały** Karty uczestnika (Załącznik-1)

Karty potrzeb (Załącznik-2)

Karty lombardowe (Załącznik 3)

Lista kart potrzeb (załącznik 4)

Karty zdrowia (załącznik 5)

Worek lub torba



## Grupa wiekowa 5-10 lat

### Instrukcje

1. Karty z załącznika są drukowane, a materiały, które mają zostać pocięte, są cięte. Przygotowuje się jeden worek lub torbę.
2. Po przygotowaniu wszystkich kart gracze zbierają się razem, a osoba, która rozpocznie grę, dzieli się z dzieckiem/dziećmi następującym wyjaśnieniem. Podczas dzielenia się wyjaśnieniem zwraca się uwagę na ton głosu, który powinien być podniesiony i opuszczony, spokojny i powolny. Staramy się je jak najbardziej skonkretyzować.

*"Kaźde żywe stworzenie w przyrodzie potrzebuje czegoś, aby przeżyć. Tak jak my mamy wspólne potrzeby, tak te potrzeby mogą się różnić. Na przykład rośliny potrzebują słońca, wody i gleby; jednak niektóre rośliny potrzebują bezpośredniego światła słonecznego, a inne - cienia.*

*Ludzie mają wspólne potrzeby i różne potrzeby, tak jak rośliny. Odżywianie, sen, schronienie i mieszkanie w domu to wspólne potrzeby nas wszystkich; jednak podczas gdy niemowlę potrzebuje 12 godzin snu, dorosłemu może wystarczyć 8 godzin.*

*Nasze potrzeby mogą się też różnić w zmieniających się warunkach. Na przykład, podczas gdy zimą potrzebujemy swetrów i płaszczy, latem potrzebujemy t-shirtów i kapci. Wiecie, że tak jak zmieniają się pory roku, tak samo mogą zmieniać się inne wydarzenia w przyrodzie.*

*Niedawno pojawił się wirus o nazwie Corona. Przenosi się on z człowieka na człowieka, pamiętasz, że wcześniej chorowałeś na grypę, to jest kolejna podobna choroba. Podobnie jak w przypadku ochrony przed przeziębieniem, są rzeczy, które musimy zrobić, aby uchronić się przed tym wirusem. Czy wiesz, czego potrzebujemy, aby uchronić się przed wirusem? Zagrajmy teraz w grę o tym? "*

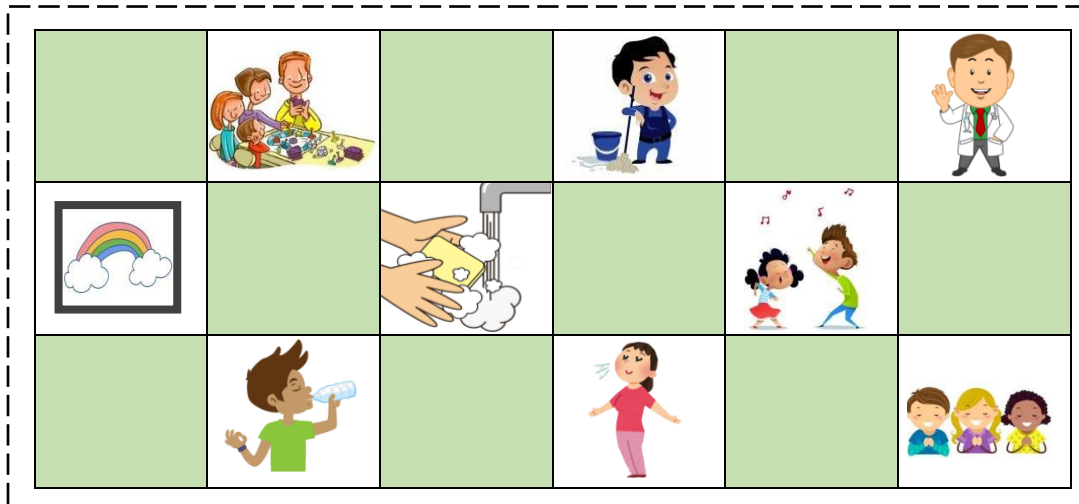
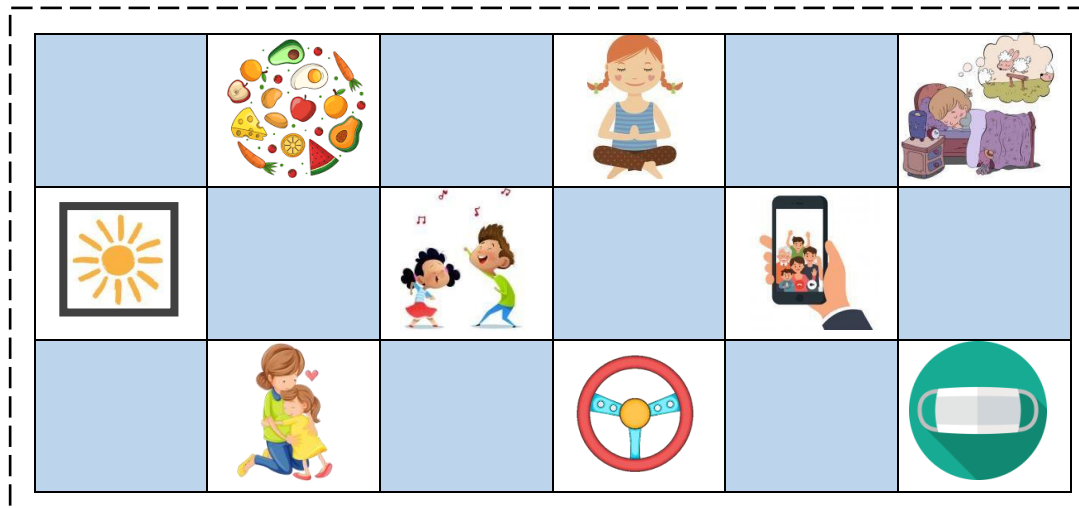
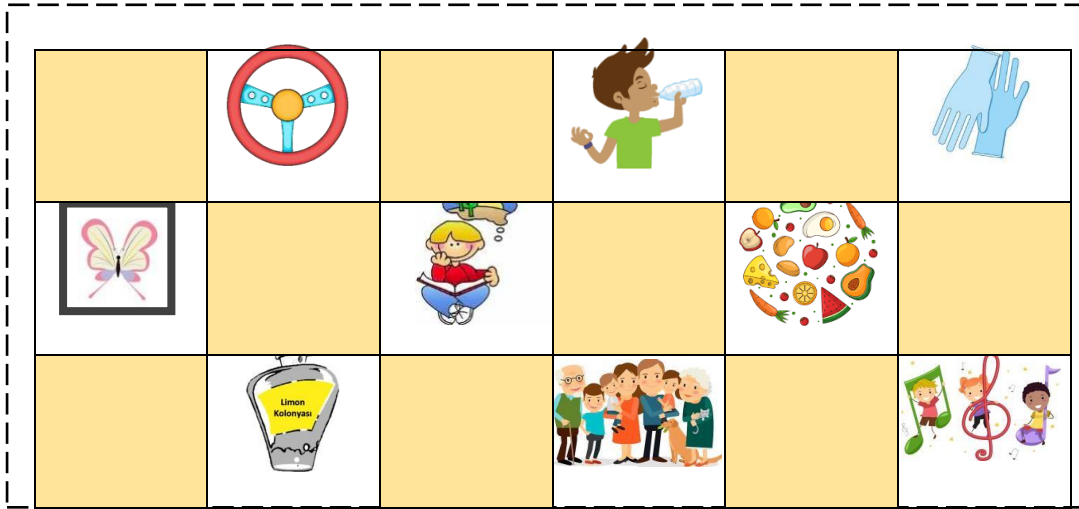
3. Kaźdy z graczy wybiera kartę gracza.
4. Kaźdy gracz wybiera zestaw kart pionków. Na przykład: Osoba, która wybierze pionek słońca, musi mieć 5 kart słońca.
5. Znaczkę bingo są wkładane do woreczka.
6. Osoba, która rozpoczyna grę, losuje 1 znaczek bez zagłądania do woreczka.
7. Jeśli wylosowany znaczek znajduje się na karcie gracza, kładzie on na niej kartę pionka.
8. Osoba, która wylosowała znaczek, kładzie go na "stole zasobów".
9. Na karcie gracza osoba, która uzupełniła wszystkie zasoby, otrzymuje "kartę zdrowia".
10. Gra toczy się do momentu, gdy wszystkie znaczkę zostaną wylosowane i wszyscy gracze otrzymają karty zdrowia.
11. Następnie wspólnie analizuje się tabelę zasobów. Określa się, jakie zasoby istnieją, a jakie nie istnieją w domu. Dyskutuje się o tym, jak zapewnić zasoby, których nie ma lub które są uważane za niewystarczające.

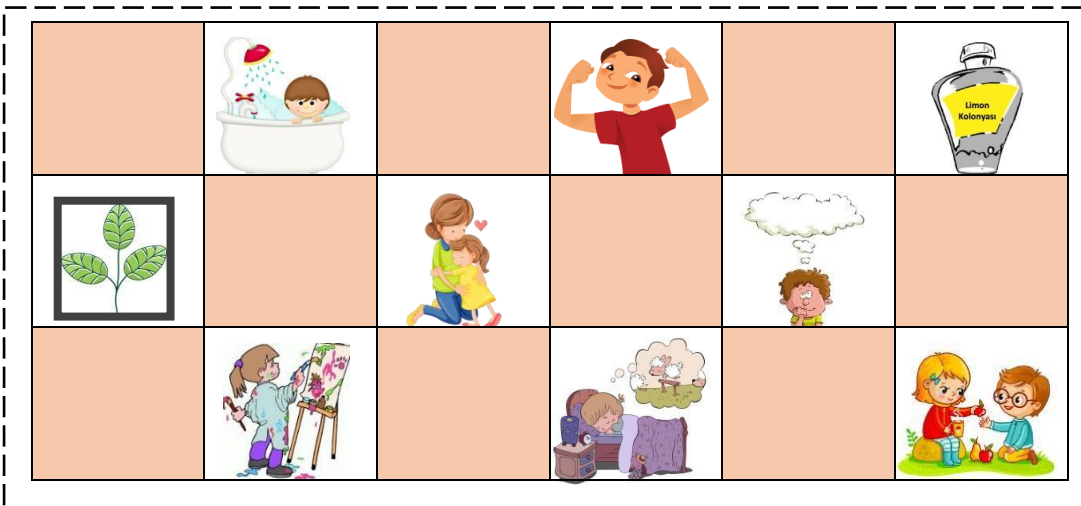
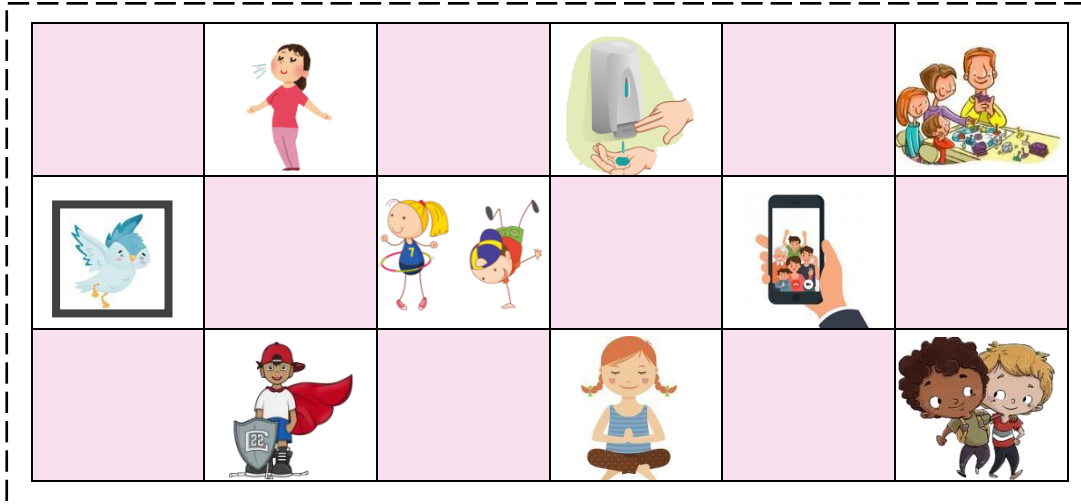
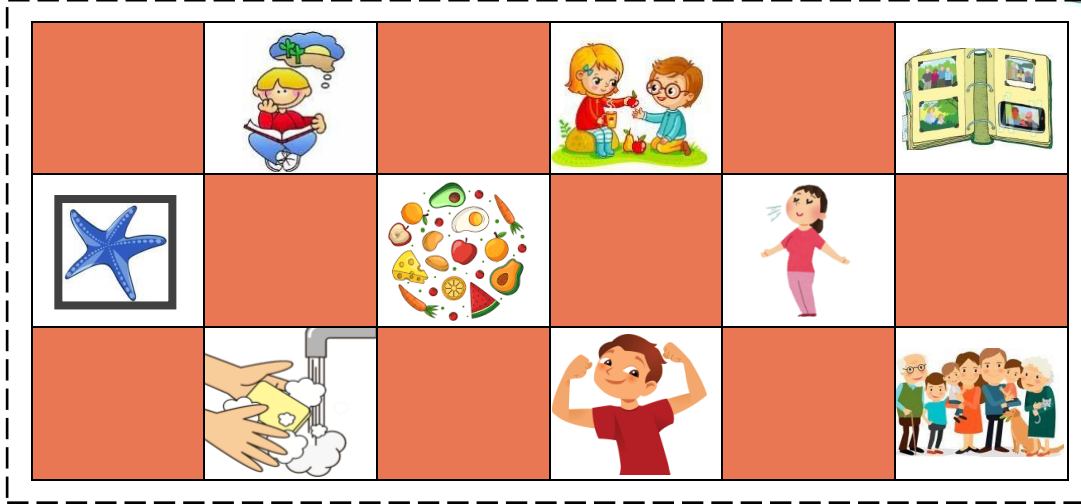


12. Możesz podzielić się informacjami o zasobach z listy wizualizacji z komentarzem i wykonać ćwiczenia tam zamieszczone. Uwaga każdego dziecka może być różna. Jeśli pod koniec gry zainteresowanie dziecka jest niewielkie, można wykonać tę część gry później.



### Karty graczy Bingo z zasobami



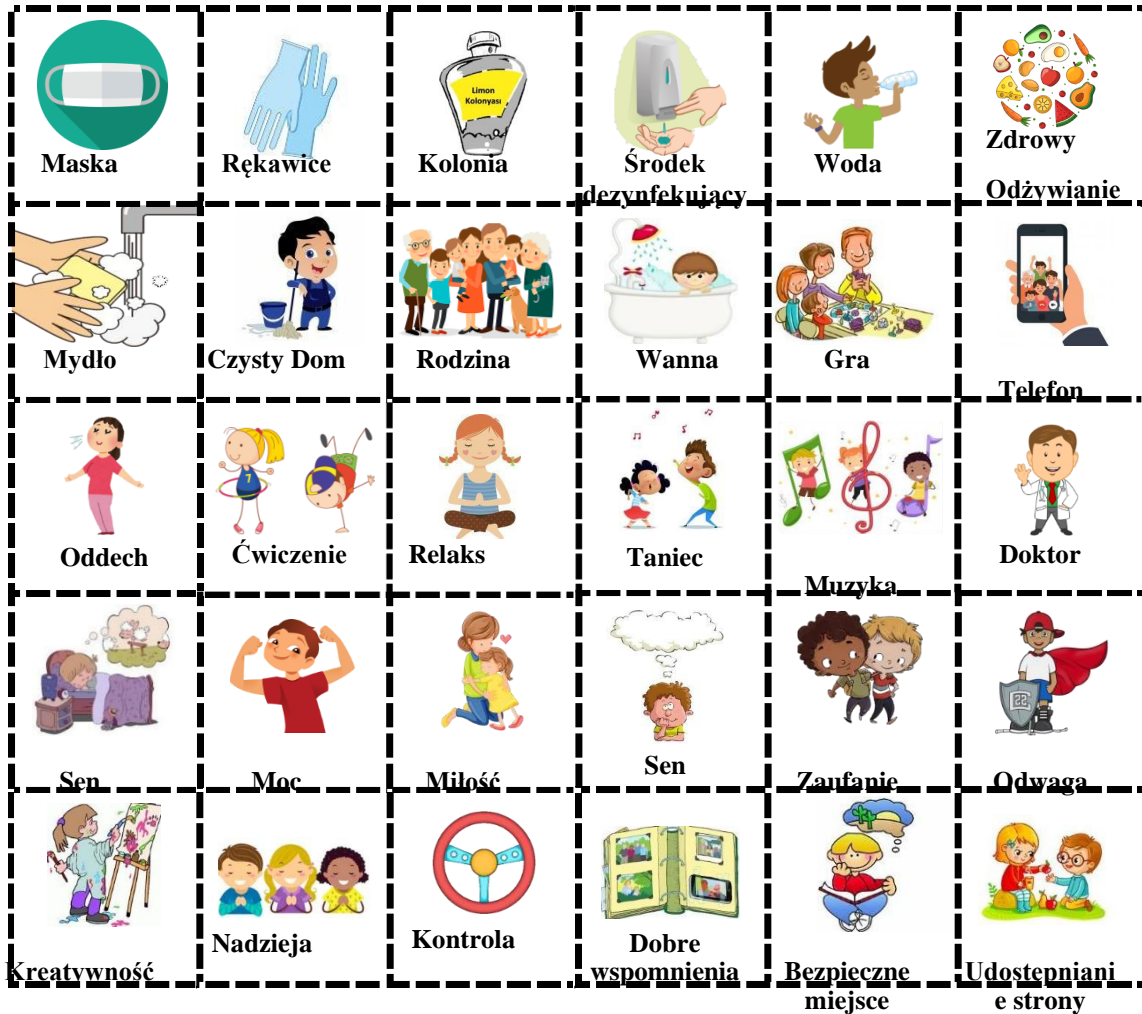






## Znaczkı Bingo




























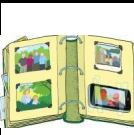


Wytnij każdy znaczek bingo w zaznaczonych miejscach, włóż go do woreczka lub torby.





## Tabela zasobów

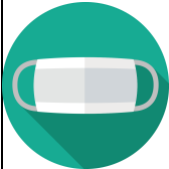






Umieść narysowane znaczki na poniższej tabeli.

 <b>Maska</b>	 <b>Rękawice</b>	 <b>Kolonia</b>	 <b>Środek dezynfekujący</b>	 <b>Woda</b>	 <b>Zdrowe odżywianie</b>
 <b>Mydło</b>	 <b>Czysty Dom</b>	 <b>Rodzina</b>	 <b>Wanna</b>	 <b>Gra</b>	 <b>Telefon</b>
 <b>Oddech</b>	 <b>Ćwiczenie</b>	 <b>Relaks</b>	 <b>Taniec</b>	 <b>Muzyka</b>	 <b>Doktor</b>
 <b>Sen</b>	 <b>Moc</b>	 <b>Miłość</b>	 <b>Sen</b>	 <b>Zaufanie</b>	 <b>Odwaga</b>
 <b>Kreatywność</b>	 <b>Nadzieja</b>	 <b>Kontrola</b>	 <b>Dobre wspomnienia</b>	 <b>Bezpieczne miejsce</b>	 <b>Udostępnianie strony</b>







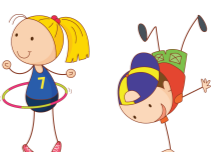



## Wizualizacje z komentarzem

Informacje i sugestie dotyczące grafiki na znaczkach gry można znaleźć w poniższej tabeli.

Nr	Źródło	Obraz	Informacje/sugestie
1	Maska		Maski zarówno chronią nas przed chorobami, jak i są dla nas okazją do zabawy. Załóż maskę i powiedz swój ulubiony kolor. Zobaczmy, czy inni gracze będą w stanie odgadnąć, jaki kolor mówisz, nie widząc Twoich ust.
2	Rękawice		Rękawiczki pomagają chronić nasze ręce przed wirusami. Ponadto można zrobić zabawne balony, nadmuchując nieużywane rękawiczki.
3	Kolonia		Czy kiedykolwiek czułeś zapach wody kolońskiej? Czy wiesz, że woda kolońska, która chroni nasze ręce przed wirusami, ma różne zapachy? Jeśli masz w domu wodę kolońską, przynieś ją i wszyscy nawzajem się nią nacierajcie.
4	Środek dezynfekujący		Środek dezynfekujący! Może to trochę skomplikowane, ale jest bardzo dobry w zapobieganiu wirusom.
5	Woda		Spożywanie dużej ilości płynów, zwłaszcza wody, wzmacnia nasz organizm. Porozmawiajcie o tym, ile szklanek wody wypijacie w ciągu dnia.
6	Zdrowe Odżywianie		Zdrowa żywność, taka jak jajka, mięso, warzywa i owoce, wzmacnia nasz organizm. Porozmawiajcie o swoich ulubionych zdrowych produktach.
7	Mydło		Porozmawiajcie o tym, jak sprzątać przed i po jedzeniu, gdy pobrudzicie sobie ręce. Wybierz lub ułóż dla siebie wesołą piosenkę. Przez cały czas trwania piosenki myj ręce za każdym razem, gdy się ubrudzą.





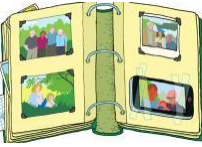




8	<b>Czysty Dom</b>		Dyskusyjcie o tym, co robicie, aby posprzątać dom, i zaplanujcie, jak możecie podzielić się obowiązkami domowymi.
9	<b>Rodzina</b>		Nasza mama, tata, ciocia, wujek, rodzeństwo, dziadkowie to nasza rodzina. Co lubisz robić z członkami swojej rodziny?
10	<b>Wanna</b>		Woda, mydło i szampon również pomagają nam utrzymać ciało w czystości i zdrowiu podczas kąpieli.
11	<b>Gra</b>		Nie możemy wychodzić z domu, ale jest wiele rzeczy, które możemy robić w domu. Na przykład grać w gry! W jakie gry grasz w domu?
12	<b>Telefon</b>		Dzięki telefonowi możesz trzymać w dłoni najdalszą osobę. Możesz się z nim przywitać, bawić się z nim, śpiewać razem piosenki.
13	<b>Oddech</b>		Czy wiesz, że głębokie oddychanie odpręża nasze ciało. Spróbujmy tego teraz razem. Weź głęboki wdech przez nos, jakbyś wąchał piękny kwiat, zrób brzuch nabrzmiały jak balon i wydychaj powietrze, jakbyś zdmuchiwał świece urodzinowe.
14	<b>Ćwiczenie</b>		Nasze ciało lubi się ruszać. Aby wzmocnić swoje ciało, możesz również chodzić po domu. Pomyśl o rzeczach, które robisz.
15	<b>Relaks</b>		Ćwiczenia relaksacyjne przynoszą nam ulgę, gdy jesteśmy znudzeni, smutni lub przestraszeni. Sprawdźcie, które z nich najbardziej przypadną Wam do gustu?



16	<b>Taniec</b>		Podczas tańca na naszych twarzach pojawia się szeroki uśmiech, a my się odprężamy. Przypomnij sobie, kiedy dobrze się bawiłeś podczas tańca.
17	<b>Muzyka</b>		Słuchanie muzyki lub śpiewanie jest przyjemne i odpręża nas. Jakie są wasze ulubione piosenki? Zapraszamy do śpiewania!
18	<b>Doktor</b>		Naukowcy i lekarze starają się znaleźć szczepionki i leki, które pozwolą nam utrzymać koronawirusa z dala od nas. Pamiętaj, że będą tam zawsze, gdy będziesz ich potrzebować.
19	<b>Sen</b>		Aby nasze ciało było silne, musimy odpoczywać. Co lubisz robić przed snem?
20	<b>Moc</b>		Czy wiesz, że mamy bardzo silne ciało? Nasze ciała są zaprogramowane tak, aby leczyć się jak robot. Pamiętaj, jak z czasem zagoiło się twoje ramię, gdy doznałeś kontuzji?
21	<b>Miłość</b>		Pocieszające może być przytulanie naszych bliskich lub wyobrażanie sobie momentów, w których przytulamy ich, gdy nie czujemy się dobrze. W jaki sposób Ty i Twoi bliscy okazujecie sobie wzajemnie miłość? Zrób to jeszcze raz.
22	<b>Sen</b>		Nasz mózg śni, gdy gramy w gry, czytamy książki, odkrywamy coś nowego. Dzięki marzeniom możemy dotrzeć gdziekolwiek chcemy i tworzyć nowe rzeczy.
23	<b>Zaufanie</b>		Umacnia nas także zaufanie do siebie, do rodziny i do innych ludzi. Kto z Twojego otoczenia jest osobą, której możesz zaufać? Zastanów się.

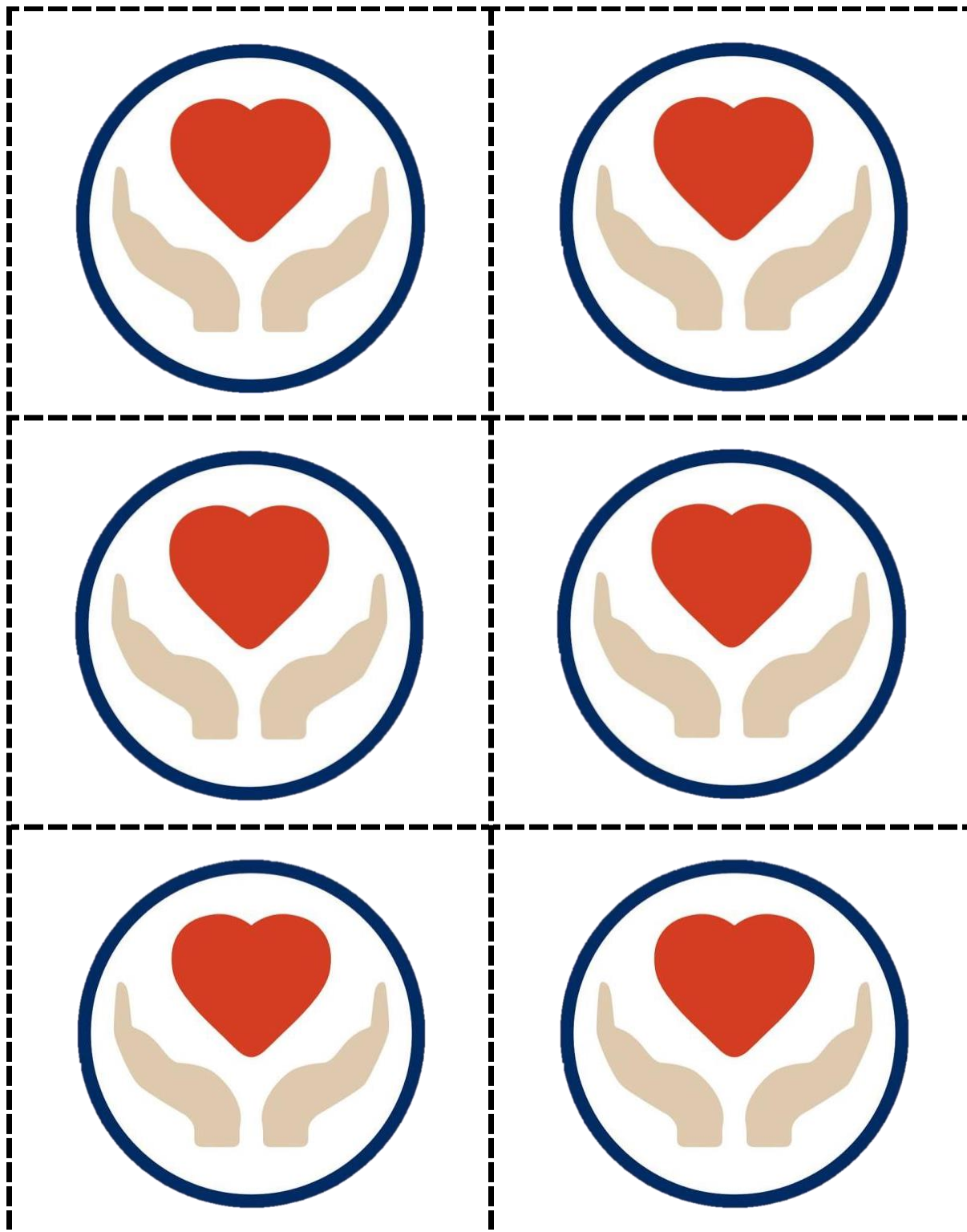


24	<b>Odwaga</b>		<p>Wszyscy czasem się boimy - to normalne. Odwaga to zdolność do stawienia czoła temu, czego się boimy, pomimo naszego strachu. Porozmawiajcie o tym, czego potrzebujecie, aby być odważnymi w walce z koronawirusem. Podzielcie się ze sobą chwilami, w których czuliście się odważni.</p>
25	<b>Kreatywność</b>		<p>Możemy odkryć, co jest dla nas dobre i zrelaksować nasze emocje, wykorzystując naszą kreatywność. Malowanie, namiot z poduszek i prześcieradeł, gotowanie - to tylko kilka rzeczy, które możemy zrobić, wykorzystując naszą kreatywność! W tym okresie podziel się rzeczami, które zrobiłeś, wykorzystując swoją kreatywność, a które są dla Ciebie dobre.</p>
26	<b>Nadzieja</b>		<p>Wiele trudnych sytuacji, takich jak lęk, niepokój i smutek, pewnego dnia się zakończy. Wierząc w to i wyobrażając sobie dobre dni, możemy zwiększyć naszą nadzieję. Porozmawiajcie o tym, co zrobić, gdy epidemia koronawirusa się skończy, i wspólnie wyobraźcie sobie przyszłość.</p>
27	<b>Kontrola</b>		<p>W życiu mogą być rzeczy, na które nie mamy wpływu, ale ochrona przed koronawirusem jest w naszych rękach, mamy nad tym kontrolę. Porozmawiajcie o rzeczach, na które macie wpływ w swoim życiu, w domu.</p>
28	<b>Dobre wspomnienia</b>		<p>Kiedy przeżywamy trudne chwile, pomagają nam przypomnieć sobie dobre wspomnienia i uświadomić sobie, jak przezwyciężyliśmy te trudności. Podziel się wspomnieniami, z którymi zmagaleś się w przeszłości i z którymi sobie poradziłeś. Jak udało Ci się to osiągnąć?</p>
29	<b>Bezpieczne miejsce</b>		<p>Istnieje bardzo prywatne i bezpieczne miejsce, do którego można się udać, gdy nie czujemy się dobrze. Odwiedź teraz swoje własne bezpieczne miejsce. Może to być miejsce, które już kiedyś widziałeś lub którego nigdy nie znałeś. Kiedy znajdziesz to miejsce, zwróć uwagę na to, co widzisz, co słyszysz, jakie zapachy dochodzą do Twojego nosa, smaki w Twoich ustach i ciepło w miejscu, w którym się znajdujesz. Tutaj twoje ciało jest bardzo wygodne i bezpieczne, poczuj to. Teraz możesz nadać temu miejscu imię i odwiedzać je ponownie, kiedy tylko będziesz tego potrzebował.</p>
30	<b>Udostępnianie strony</b>		<p>Dzielenie się z bliskimi naszymi uczuciami, myślami, wspomnieniami, marzeniami, naszym stołem sprawia, że stajemy się sobie bliżsi i silniejsi. Porozmawiaj z bliskimi o tym, co dzielisz ze zwierzętami, roślinami, innymi ludźmi.</p>



## Karty zdrowia

Wytnijcie każdą kartę zdrowia w zaznaczonych miejscach. Zdobądź "kartę zdrowia", gdy uzupełnisz wszystkie zasoby na swojej karcie gracza.





## Referencje:

- Aygözü, F. ve Özden, M.S. (2015). Klinik Psikolojide Bebek, Çocuk ve Ergen Vakalarında İlk Görüşmeler. Ankara: Nobel Kitap.
- Estes, W. K., & Skinner, B. F. (1941). Niektóre ilościowe właściwości lęku. Journal of Experimental Psychology, 29(5), 390.
- Karabekiroğlu, K. (2009). Anne-Babalar İçin Ergen Ruh Sağlığı Rehberi (10-20 Yaş). İstanbul: Say Yayınları.
- Öztürk, M. (2008). Çocuk Psikiyatrisi. İstanbul: Uçurtma Yayınları.
- Reddy, M. (2012). Depresja - globalny kryzys. Indian journal of psychological medicine, 34(3), 201.
- Şenol, S. (2008). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı, Ankara: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, 3, 293-311.
- Dinçer, Ç. (2003). Pozitif Disiplin Tekniği. Çocuk Çocuk, 14-16.
- EATON, Mary. Pozytywna dyscyplina: Wspieranie poczucia własnej wartości u małych dzieci. Małe dzieci, 1997, 52.6: 43-46.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). İnsan-Aile-Kültür. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kapoor, I. (2008). Postkolonialna polityka rozwoju. Kanada: Abingdon.
- MEB (Millî Eğitim Bakanlığı). (2013). 0-36 Ay Çocukları İçin Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi (EBADER) Eğitimci Kitabı. Ankara: MEB.
- Yavuzer, H. (2014a). Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- <https://www.emdr-tr.org/wp-content/uploads/2020/04/5-10-Yas%CC%A7-Kaynak-Tombalas%C4%B1.pdf>