

Sposób na kryzys. Jak aktywować ucznia po okresie nauki zdalnej- co nas czeka za rogiem?

Katarzyna Rodziewicz





Co dzieje się z człowiekiem w izolacji ?



Izolacja niezależnie od jej rodzaju, czasu trwania a także predyspozycji osobowościowych człowieka prowadzi do szeregu zaburzeń m.in.:

- **sfery doznań zmysłowych,**
- **sfery przeżyć psychicznych,**
- **postaw wobec otoczenia.**

ZABURZENIA FIZJOLOGICZNE :

- **arytmia serca,**
- **zmiany ciśnienia krwi,**
- **spadek siły i wytrzymałości mięśniowej,**
- **spadek aktywności EEG,**
- **wysoki poziom pobudzenia autonomicznego,**
- **obniżenie poziomu aktywacji,**
- **problemy z utrzymaniem stanu czuwania.**

ZABURZENIA PERCEPCJI:

- **doznania halucynopodobne (złudzenia, omamy)**
- **zaburzenia schematu własnego ciała (poczucie obcości własnego ciała),**
- **trudności w rozpoznawaniu figur,**
- **przemieszczenie się pola widzenia,**
- **zniekształcenia spostrzegania przedmiotów (zmiany kształtów, ostrości i jasności przedmiotów),**
- **zaburzenia w percepcji czasu**

ZABURZENIA PROCESU MYŚLENIA:

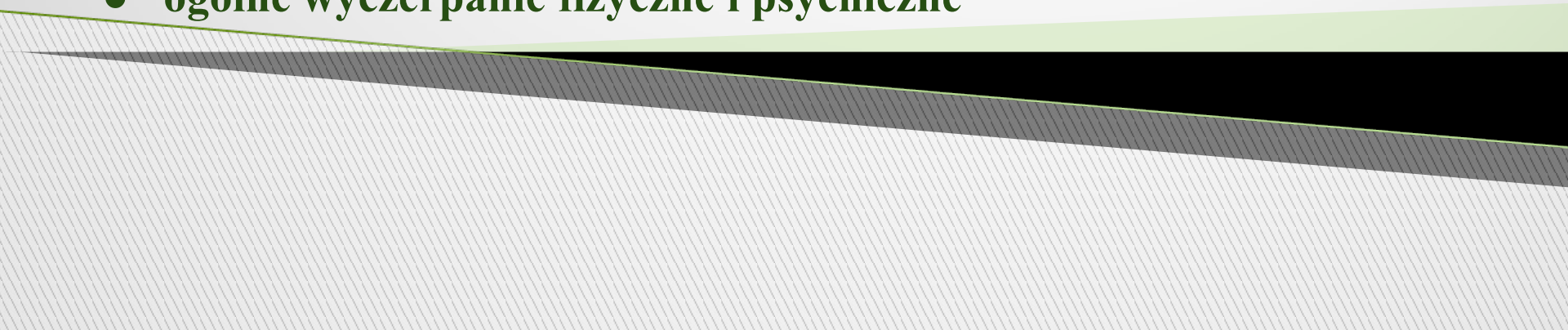
- **pogorszenie koordynacji wzrokowo – ruchowej,**
- **problemy z koncentracją uwagi,**
- **problemy z pamięcią krótkotrwałą**
- **dezorganizacja myślenia,**
- **niespójność i natłok myśli,**
- **nieadekwatna ocena rzeczywistości,**
- **dezorientacja, poczucie zagubienia,**
- **podatność na sugestię i propagandę**

ZABURZENIA EMOCJONALNE:

- **niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,/ irytacja, agresja,**
- **nuda, monotonia, apatia, niechęć do poważnego wysiłku fizycznego i umysłowego,**
- **obniżenie napędu psychoruchowego,/ bezradność, bezsilność,**
- **obniżenie poczucia własnej wartości i poczucia własnej kompetencji,**
- **objawy depersonalizacji,**




POSTAWY WOBEC OTOCZENIA:

- **obniżenie napędu psychoruchowego,**
 - **zanik zainteresowań i motywacji,**
 - **izolowanie się,**
 - **nastawienie do wewnątrz,**
 - **drażliwość, wrogość, wybuchy agresji,**
 - **zaniechanie wszelkiej aktywności,**
 - **ogólne wyczerpanie fizyczne i psychiczne**
- 



Co to są nawyki w zachowaniu?

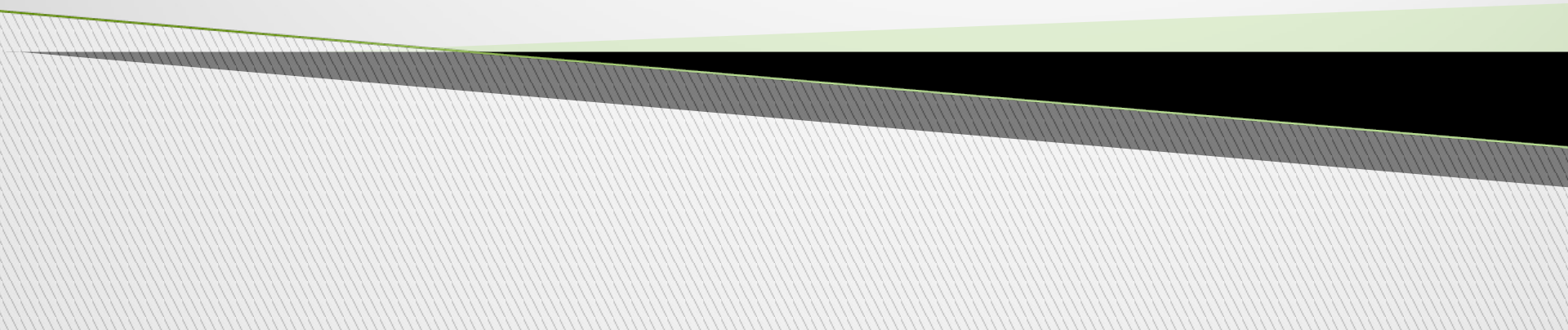





Nawyki to powtarzalne, rytualne sekwencje, dotyczące różnych obszarów życia (zawodowego, prywatnego), które nieświadomie, bez wysiłku woli powtarzamy każdego dnia.

Nie trzeba się do nich specjalnie „zabierać”, czy motywować. Z obecności wielu z nich nawet nie zdajemy sobie sprawy. Większość z nich stety/niestety dzieje się zupełnie automatycznie, bezrefleksyjnie.

W kontekście mówienia o zarządzaniu sobą i czasem , **wiele nawyków ma destrukcyjny (mniejszy lub większy) wpływ na naszą produktywność i codzienność.** To prawdziwa czereda zbytecznych i problematycznych przyzwyczajeń oraz automatyzmów, która odrywa nas od rzeczy naprawdę ważnych.





Powstanie nawyku to ciąg następujących po sobie zdarzeń, w którym jedno wyzwała kolejne.

1. Wyzwalacz

2. Reakcja / zwyczaj

3. Nagroda



Wyzwalacz – element, który rozpoczyna cały nawyk. Spektrum wyzwalaczy może być bardzo szerokie, może działać na nasze różne zmysły (wzrok, dotyk, zapach), sytuacje w jakich się znaleźliśmy lub stany emocjonalne. Innymi słowy wyzwalaczem może być absolutnie wszystko.

Reakcja / zwyczaj – zachowanie determinowane przez wyzwalacz, które prowadzi do nagrody

Nagroda – uczucie, które towarzyszy wykonaniu reakcji / zwyczaju. Może to być uczucie przyjemności, spełnienia, komfortu psychicznego. Warto pamiętać, że nagroda nie zawsze jest oczywista, a czasem... nawet nie występuje. Dzieje się tak w przypadku nawyków tak mocno zakorzenionych w naszej codzienności, że sama idea nagrody się „zatarła”. Pozostał tylko nawyk, który automatycznie powtarzamy.

