

INFORMATOR JEDYNECZKI

PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 1 IM. JANA BRZECHWY W TOMASZOWIE LUBELSKIM

*„Dziecko chce być dobre.
Jeśli nie umie – naucz,
Nie wie – wytłumacz,
Jeśli nie może – pomóż!”*

*Jeśli przy największym wysiłku dozna porażek, należy tak pobłażać,
jak pobłażliwie godzimy się z naszymi własnymi wadami i nałogami.*



WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK 2017

PORADNIK RODZICA

Pierwsze momenty w przedszkolu

Dla dziecka pierwsze dni w przedszkolu są trudne. Nowe otoczenie, nieznanymi rówieśnicy, obcy, samotność – wszystko to sprawia, że uczucia zagrożenia i lęku przeważają nad ciekawością. Zwykle dzieci dobrze sobie z tym radzą. Rzadko zdarza się, że niepewność i lęk paraliżują zachowanie dziecka dłużej niż tydzień.

Mimo to nawet po okresie adaptacji przedszkole i ludzie w nim spotykani postrzegani są na ogół w pewnym sensie jako obcy.

Dzieci w tej sytuacji zachowują się różnie, w zależności od wcześniejszych doświadczeń. Niektóre prawie nie odczuwają lęku w nowym miejscu. Takie dzieci są dobrego zdania o sobie i mają harmonijne kontakty z rodzicami.

Dzieci, które się boją i nie mają zaufania do wychowawców, stosują (najczęściej nieświadomie) trzy sposoby radzenia sobie z napięciem wywołanym przez niepewność:

1. *Będę bardzo grzeczna i posłuszna, lepiej nie wchodzić nikomu w drogę, to nic złego mnie nie spotka.*
2. *Nie dam się, niech tylko ktoś coś mi powie to ja mu pokażę. I tak mnie nie pokonają.*
3. *Jestem biedny, samotny, na nikogo nie mogę liczyć. Chcę aby to przedszkole wreszcie się skończyło.*

CO ROBIĆ GDY...

Maluch

...jest nieśmiały i wycofany

Wstydlive dziecko potrzebuje wsparcia by uwierzyć w siebie i pokonać lęk przed światem. Jak mu je dać?

Słowa dają moc!

Chwalimy: „Brawo, udało ci się”

Wspieramy: „Kocham cię”, „Dasz radę”, „Jesteś super”

Słowa te dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie oraz zmniejszają lęk przed niepowodzeniami.



3 złote zasady:

1. Unikaj mówienia, że twój maluch jest wstydlivy i nieśmiały, szczególnie w jego obecności.
2. Zachęcaj smyka do okazywania uczuć, także tych negatywnych. Niech wie, że ma prawo być zły albo powiedzieć: „NIE”.
3. W sytuacjach stresujących bądź obok malca – twoja bliskość doda mu pewności siebie.

Maluch

...jest wulkanem energii

Nie chodzi, tylko biega, ani chwili nie usiedzi w miejscu, wszędzie go pełno.

Ustal jasne reguły

Każde dziecko powinno wiedzieć co może robić, a czego mu nie wolno. Dziecku z dużym temperamentem trzeba częściej przypominać o zasadach, bo niezbyt chętnie do nich się stosuje. Unikaj ciągłego napominania w stylu: „Odejdź stamtąd”, „Nie rusz tego”, „Zostaw to”. Kluczem to wychowawczego sukcesu jest dobre organizowanie mu czasu.

3 złote zasady:

1. Nie planuj jednego dnia zbyt wielu atrakcji.
Duża ilość bodźców może go tylko pobudzić.
2. Nauucz dziecko rozładowywać złość. Powiedz: „Nie krzycz, tylko mów, co cię tak rozgniewało”.
3. Jeżeli dziecko przeżywa silne emocje bez powodu, nie potrafi czekać, nigdy nie jest zmęczony – skonsultuj się z psychologiem.



Wskazówki dla rodziców – mądre wychowanie dzieci:

1. Naucz się odmawiać dziecku.
2. Bądź stanowczy.
3. Rozmawiaj w cztery oczy.
4. „Walcz” ze złymi nałogami.
5. Pozwól dziecku na samodzielność.
6. Musisz mieć czas dla dziecka.
7. Bądź konsekwentny.
8. Zaufaj dziecku.
9. Nie zrzedź.
10. Nie bądź przewrażliwiony.
11. Dbaj o odporność emocjonalną.

TADEK NIEJADEK

Brak apetytu lub dziwaczne upodobania żywieniowe małych dzieci to jeden z najczęstszych problemów z jakim zmagają się rodzice. Brak apetytu dziecka jest często głównym tematem w wielu rodzinach. Co zjadło a raczej czego nie zjadło to główny dialog rodziców po powrocie z pracy.

Co robić by Tadki – Niejadki polubiły jedzenie:

- ☞ Przyrządzaj jedzenie w atrakcyjny sposób.
- ☞ Podawaj małe porcje.
- ☞ Urozmaicaj jedzenie.
- ☞ Nie karm malca w odosobnieniu (we wczesnym dzieciństwie lubi ono bardzo naśladować dorosłych).
- ☞ Nie zabawiaj dziecka przy jedzeniu (musi się ono nauczyć, iż jedzenie to przerwa w zabawie).
- ☞ Nie przekupuj go.
- ☞ Dopilnuj, by nie podjadało między posiłkami (cukierek, chipsy czy lizak powodują podwyższenie glukozy we krwi i natychmiastowe zmniejszenie apetytu – dlatego ewentualne słodczyce powinny być spożywane tylko po obiedzie; warto też pamiętać, iż również banan, czy marchewka znacząco hamują uczucie głodu).
- ☞ Staraj się zachować spokój w sprawach dotyczących jedzenia Twojego dziecka, nie pokazuj przy nim swojego niepokoju i lęku.
- ☞ Nie przywiązuj zbyt dużej wagi do manier przy jedzeniu – jeszcze się tego nauczy, pozwól mu jeść rękami dopóki nie nabierze biegłości w posługiwaniu się łyżeczką.
- ☞ Nie zabraniaj mu samodzielności.

**W pewnym mieście mały Tadek
Zwany był: Tadek – niejadek!**

W pewnym mieście mały Tadek
Zwany był: Tadek – niejadek!
Skąd ta nazwa? A to dobre!
"Bo jedzenie jest niedobre!"
Mama ręce załamuje:
"Może Tadzio coś spróbuje?
Mam pysznego pomidora..."
Pokazuje jej ozora!
Babcia również próby czyni:
"Może marchew, zupę z dyni?
Mam świeżutki kalafiorek..."
Tadek czuje już odorek!
Wnuczek spędza sen dziadkowi.
"Cóż by Tadek zjadł?" – się głowi.
"Może kotlet, pierś z indyka?"
Wnuczek tylko nos zatyka!
Ich sąsiadka, jej trzy grosze:
"Może płatki, kasze, groszek...?"
Wszystko na nic! Głową kręci.
Tadeusza nic nie nęci!
Stryj go zabrał na wędrownkę.
Nie namawiał go ni słówkiem.
"Nie chcesz jadać? Twoja sprawa.
Może chociaż z mlekiem kawa?"
A wieczorem przy schronisku
Siedli razem przy ognisku.
Tadek schwycił kijek w dłoń:
"Do ogniska z pętkiem gonię!"
A że głodny, z głodu tupał,
Chętnie dwie kiełbaski schrupał!
Jaki wniosek? Post, wysiłek
I smakuje ci posiłek!

WANDA CHOTOMSKA



Co nas czeka we wrześniu i październiku

WRZESIEŃ

- Bezpieczni na spacerze - praktyczna nauka przechodzenia przez jezdnię wraz z zaproszoną policją, gr. 4-6-letnie
- Sprzątanie świata - czynny udział w akcji „Nie ma śmieci są surowce”
- Uroczyste obchody dnia przedszkolaka

PAŹDZIERNIK

- Jesienne igraszki - zabawy z rodzicami w plenerze
- Pasowanie na przedszkolaka - Apel Jedynecki
- Święto Drzewa
- Wycieczka do Nadleśnictwa w Tomaszowie Lubelskim - Szkołka Leśna
- Zajęcia popołudniowe z rodzicami - Coś ciekawego z materiału odpadowego, gr. I i III
- Zajęcie otwarte dla rodziców, gr. V

JAK MĄDRZE KORZYSTAĆ Z KOMPUTERA?

Gra dziecka na komputerze czy konsoli nie jest czymś złym z założenia. Problem staje się wtedy, gdy jest jedyną formą spędzania wolnego czasu i zastępuje młodemu człowiekowi kontakty z rówieśnikami oraz aktywność fizyczną. Pytanie, jakie zadają sobie rodzice takich dzieci, dotyczy granicy, jaka oddziela przyjemność z grania od uzależnienia? Niekiedy z poczucia bezsilności „odcinają” pociechę od komputera, telewizora i konsoli. Jednak zdaniem psychologów nie chodzi o pozbawianie dziecka dostępu do elektronicznych gadżetów, ale o pomoc w znalezieniu zdrowej równowagi między czasem spędzonym na graniu a „naturalną” aktywnością fizyczną i psychiczną.

Za pierwszą oznakę uzależnienia uznać można narastającą potrzebę grania - grający zaczyna od jednej czy dwóch godzin dziennie, ale wkrótce przestaje mu to wystarczać. Drugim sygnałem ostrzegawczym jest zmiana zachowania grającego, pozbawionego dostępu do konsoli. Taka osoba staje się wyraźnie drażliwa, niespokojna lub przygnębiona.

Prawdopodobne powody

Dzieci uzależnione od wirtualnej rzeczywistości utraciły (lub być może nigdy jej nie miały), zdolność swobodnego komunikowania się z ludźmi twarzą w twarz. Spędzają więc wolny czas w wykreowanym komputerowo świecie, wchodząc w bliskie interakcje jedynie z awatarami osób, których prawdopodobnie nigdy nie spotkały i nie spotkają.

Czego nie robić?

Czas spędzany w cyberprzestrzeni szybko zaczyna odbijać się na kondycji dzieci, ich śnie, koncentracji, umiejętności aktywnego słuchania, a także wynikach w szkole. Gdy zaniepokojeni rodzice nagle zauważają oznaki wycofania, przygnębienia czy fobii społecznej, rozsądek podpowiada im, że pociecha chyba przesadziła z grami. Że być może dzieje się coś, co stanowi zagrożenie dla jej prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. Trzeba działać. Najprostszym rozwiązaniem wydaje się usunięcie komputera z pokoju dziecka, odinstalowanie oprogramowania lub dosłowne wyciągnięcie wtyczki z gniazdka. Specjaliści ostrzegają: takie metody to najprostsza droga do wojny domowej. Efekt? Przy pierwszej okazji dziecko wyrwie się do kolegi, którego rodzice nie są tak zasadniczy.

Co zatem robić? Postawcie na współpracę i wzajemny szacunek, radzą psychologowie i podsuwają kilka sprawdzonych pomysłów:

Wspólne spędzanie czasu

Jeśli uważasz, że dziecko spędza zbyt dużo czasu przy konsoli, może warto zorganizować wycieczkę za miasto? Takie spędzanie czasu w rodzinnym gronie to świetny sposób na wzmocnienie więzi i dotlenienie umysłów, gwarancja doskonałej, radosnej zabawy na łonie natury. Jeśli nie możecie wyjechać, chodźcie regularnie na spacer do parku. Dbajcie też o to, by spotykać się całą rodziną przy posiłkach. Jedzenie obiadu, to doskonała okazja do rozmów, a dla dziecka - pochwalenia się osiągnięciami w ulubionej grze.

Zapewnienie towarzystwa

Nieśmiałe lub społecznie nieprzystosowane dzieci narażone są na większe ryzyko uzależnienia od gier niż dzieci, które konkurują w sportach lub uczestniczą w zajęciach grupowych. Rodzice powinni upewnić się, że przedstawili dzieciom interesujące opcje spędzania wolnego czasu z rówieśnikami. Może trzeba będzie poszukać ciekawych ofert w lokalnym domu kultury lub klubie sportowym, albo kupić rowery i namówić dziecko do wspólnego pojeżdżenia lub choćby pogrania w kosza na podwórku. Pomyślcie o sposobach, jak pomóc dziecku zdobyć nowych kolegów? Może zaprosicie znajomych z dziećmi o podobnych zainteresowaniach?

Wspólne granie

Pozwólcie, by dziecko nauczyło was zasad swojej ulubionej gry i spróbujcie w niej swoich sił. Kto wie, może ta gra okaże się dla was pouczająca? W najgorszym razie pokażecie dziecku, że jesteście otwarci i chętni, aby spróbować czegoś nowego. Przyłączajcie się do niego od czasu do czasu - wiele gier opiera się na „współpracy” online.

Kontrolowanie czasu

Jeśli dziecko wie, że istnieje określony czas przeznaczony na grę, stworzenie planu pomoże mu uporać się z codziennymi zadaniami, jak odrabianie lekcji i domowe obowiązki. Taki plan jest szczególnie ważny, jeśli chcecie zachęcić dziecko do brania udziału w zajęciach sportowych, muzycznych czy artystycznych. Warto pamiętać, że

problemem zwykle nie są gry jako takie, tylko nieumiejętność godzenia przyjemności z obowiązkami.

Poznanie problemu

Warto poświęcić trochę czasu, aby dowiedzieć się, dlaczego wasze dziecko tak zatraca się w wirtualnym świecie? Czy za pomocą gier wypełnia jakąś pustkę w swoim życiu? Jeśli uważacie, że problem stał się zbyt poważny, przyda się rozmowa ze specjalistą. Zanim wyślecie do niego dziecko, najpierw wybierzcie się tam sami. Choćby po to, żeby z najlepszego źródła otrzymać wyczerpujące informacje.



Jak aktywnie spędzić czas z dzieckiem?

Budowanie relacji to proces bardzo indywidualny, a jednocześnie wymaga systematycznych działań i rodzinnego czasu spędzonego wspólnie. Wszystkie dzieci na całym świecie potrzebują uniwersalnych jakości w relacji z bliskimi. **Potrzebują bezwarunkowej akceptacji, bezpieczeństwa, relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, a także słów, które pomagają mu poznawać i rozwijać wewnętrzny potencjał. Potrzebują wspólnie spędzanego czasu.**

Pomysły na wspólne spędzania czasu:

- gry, np. gry planszowe – jest ich naprawdę wiele, a niektóre są kooperacyjne, czyli uczestnicy gry tworzą drużynę i mają wspólne zadanie, a nie rywalizują między sobą,
- zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny czy plasteliny albo zabawa masą solną z dodatkami przypraw kuchennych – zawsze jest dużo śmiechu i ogrom zapachów: od kawy przez pieprz, majeranek do rozmarynu,

- zabawy w terenie: wycieczki rowerowe, podchody, robienie zielnika – czasem i dorośli potrzebują się doszkolić z botaniki, a w internecie można znaleźć wszystkie rośliny, które spotykamy na drodze,
- czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań,
- wspólne gotowanie,
- wspólne rysowanie – zacznij jakiś kształt i poproś dziecko, aby dokończyło rysunek, i na odwrót,
- wspólne nicnierobienie i leniuchowanie – ot, choćby leżenie na trawie i obserwowanie obłoków.
- wspólny spacer, podczas którego porozmawiamy, pokażemy dziecku okolicę, rośliny, zwierzęta itp., pobawimy się na świeżym powietrzu.
- bliższe i dalsze wypady turystyczne w ciekawe zakątki miast lub zabytki ukryte pośród pól i łąk, gdzie będziemy mogli opowiedzieć maluchowi ciekawe historie i pokazać niezwykle miejsca.
- aktywnie możemy spędzać czas nad jeziorem lub na basenie. Pływanie doskonale kształtuje sylwetkę i zapobiega wadom postawy. Poza tym pływanie pobudza każdy miesiąc do pracy, poprawia odporność i wydolność organizmu.
- zima także sprzyja aktywnemu życiu. Razem możemy jeździć na nartach, sankach na desce, na łyżwach lepić bałwana
- na świeżym powietrzu możemy bawić się w zabawy, na które nie mamy miejsca w domu, np. berka, chowanego czy podchody.
- możemy organizować sobie wspólne spacerunki po mieście, swojej najbliższej okolicy, pięknych wiejskich plenerach by pobawić się w fotografów, by zrobić sobie pamiątkową, śmieszna rodzinną sesję zdjęciową.
- aktywnie możemy spędzać czas poprzez uczęszczanie z maluchem na spektakle do teatru, do kina połączone ze spacerem lub ciekawą wycieczką.



Opracowały:
Teresa Łasocha
Małgorzata Czapla