



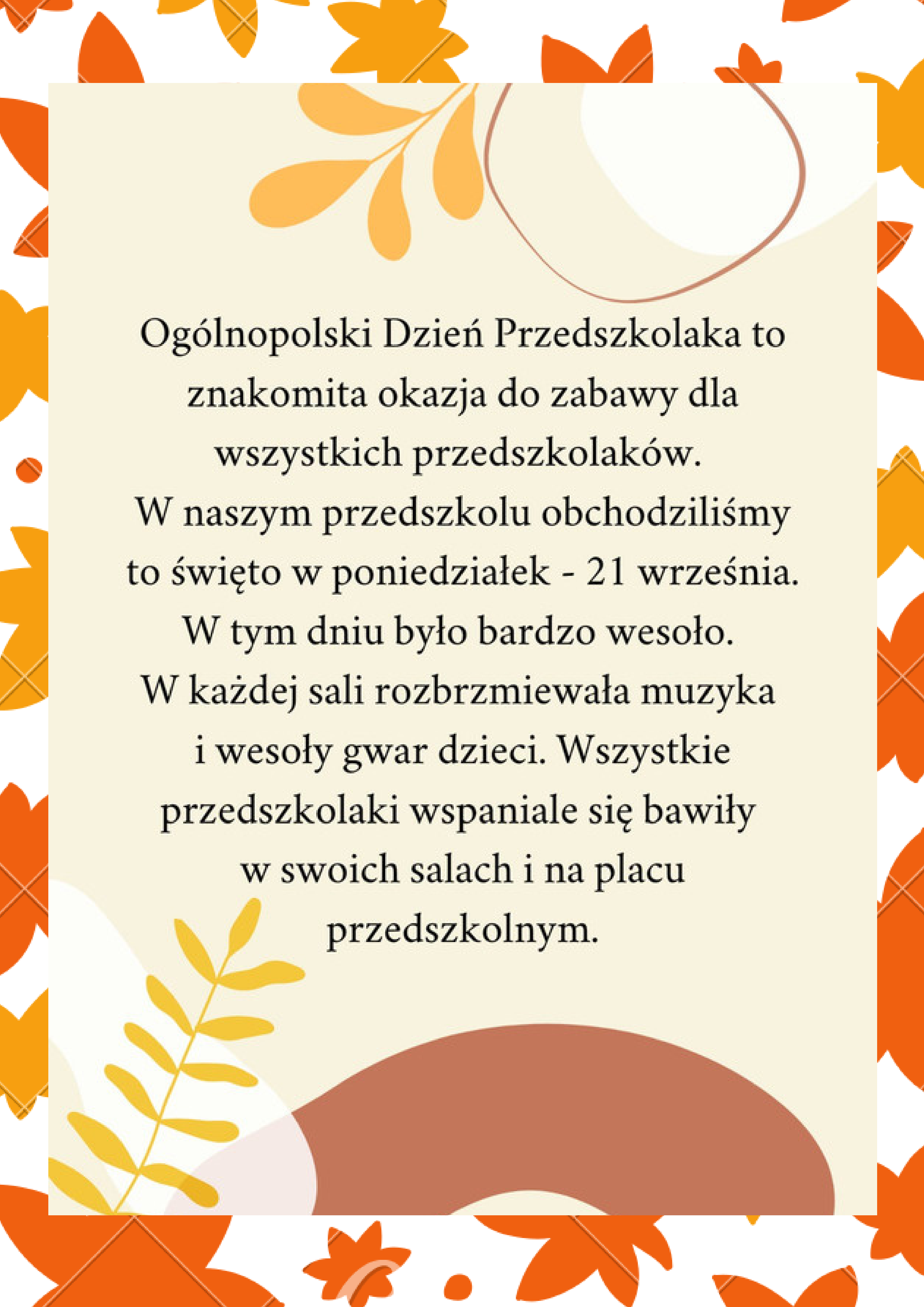
Gazetka
Przedszkolna
"Figielek"

Jesień



Spis treści

1. Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka
 2. Artykuł "Problem emocji w życiu codziennym naszych dzieci oraz metody radzenia sobie z nimi"
 3. Artykuł "Tupią małe nóżki – adaptacja krok po kroku"
 4. Artykuł "Ruch, a prawidłowy rozwój dziecka"
 5. Poczytaj mi, Mamo: "Jesienne liście"
 6. Kącik psychologiczny: "Jak rozmawiać z dziećmi? Słuchajmy tak, aby je usłyszeć"
 7. English Corner
-



Ogólnopolski Dzień Przedszkolaka to znakomita okazja do zabawy dla wszystkich przedszkolaków.

W naszym przedszkolu obchodziliśmy to święto w poniedziałek - 21 września.

W tym dniu było bardzo wesoło. W każdej sali rozbrzmiewała muzyka i wesoły gwar dzieci. Wszystkie przedszkolaki wspaniale się bawiły w swoich salach i na placu przedszkolnym.





PROBLEM EMOCJI W ŻYCIU CODZIENNYM NASZYCH DZIECI ORAZ METODY RADZENIA SOBIE Z NIMI

Co nieco o emocjach ...

Nie ma dobrych, ani złych emocji – złe lub dobre są jedynie sposoby reagowania na – nasze lub naszych dzieci – emocje.

Nie mamy wpływu ani nie możemy kontrolować, czy emocje się pojawią.

Dzieci często nie rozumieją (nie potrafią nazwać) przeżywanych emocji. Mają do tego prawo. Dorośli powinni ich nauczyć rozumieć emocje.

Kraina emocji dzieci jest spontaniczna, gwałtowna – one nie analizują, czy tak wypada czy nie.

Dzieci okazują swoje emocje na różne sposoby. Im silniej je demonstrują, tym bardziej potrzebują naszej pomocy. Np. złość dziecka okazywana w postaci płaczu, krzyku, agresji lub apatii – to informacja dla rodziców: „Pomóż mi, nie umiem poradzić sobie z tą sytuacją, z emocjami. To jest dla mnie za trudne. Nie potrafię sam uporać się z tym, co teraz czuję”. Dziecko przeżywa emocje całym sobą.

DZIECIĘCY KRAM Z UCZUCIAMI

Małe dziecko żyje w gąszczu niezrozumiałych dla siebie, bardzo silnych emocji. Trzy- czterolatek nie umie jeszcze nad nimi panować, to raczej one panują nad nim. Łatwo przechodzi od śmiechu do łez i odwrotnie. Dodatkowo właśnie okresie przedszkolnym ,pojawiają się nowe, nieznane dotychczas uczucia – duma, wstyd, poczucie winy, zazdrość i zakłopotanie. I choć dziecko dość często je teraz odczuwa, jeszcze przez kilka lat nie będzie w stanie w pełni zdawać sobie z tego sprawy, ani tym bardziej o tym mówić. Jednak emocje muszą gdzieś znaleźć ujście. Ponieważ nie potrafią o nich powiedzieć, dzieci znajdują inne sposoby na wyładowanie napięcia – obgryzanie paznokci, ssą kciuk, biją ulubionego misia dokuczają zwierzątkom, zaczynają ponownie się moczyć. Czasem objawy emocjonalnego napięcia przyjmują postać dolegliwości fizycznych – częste są sytuacje, kiedy lęk przed pójściem do przedszkola przekłada się na bóle brzuszka, biegunkę a nawet wysoką gorączkę.

CO POMAGA DZIECIOM W TRUDNYCH CHWILACH

Tym, co pomaga dzieciom (dorosłym również) w trudnych sytuacjach jest wyrażanie emocji i rozmawianie o nich. Dzieci czują się pewniej, słysząc o tym, czego doświadczają. Mają poczucie, że są rozumiane i kochane. Uczą się też nazywać swoje doznania, a skoro potrafią je nazwać, zaczynają też lepiej sobie z nimi radzić.

Uczmy dzieci nazywać emocje. To jedna z najważniejszych umiejętności, która pozwoli im czuć się pewnie i bezpiecznie, a i lepiej radzić sobie w życiu. Pokazuj dziecku co czują inni. Nazywamy więc uczucia, które malują się na twarzy innych i wskazujemy na ich możliwą przyczynę, np.: „Hania jest smutna, bo nie pozwoliłaś jej pobawić się swoimi klockami”. Bawiąc się lalkami i misiami, mów, co czują zabawki w różnych sytuacjach. A gdy wracamy zmęczeni z pracy i dziecko ciągnie nas do zabawy, nie bójmy się powiedzieć: „Miałam/em ciężki dzień i jestem zmęczona. Jak odpocznę, to się pobawimy”.

TŁUMIENIE ZŁOŚCI SZKODZI DZIECKU

Nam rodzicom , łatwo przychodzi zaakceptowanie np. smutku czy żalu u naszych pociech, ale duży kłopot sprawia często, dziecięca złość. „Przestań się wściekać!”, „Zachowujesz się okropnie”, „Natychmiast się uspokój” – to tylko niektóre wyrażenia pokazujące, że nie dajemy dziecku możliwości do przeżywania złości. Większość z nas nie rozumie, nie wie, że tłumienie tak silnych emocji zwiększa np. wydzielanie adrenaliny, która obniża odporność, zaburza funkcjonowanie pamięci, hamuje zdolności intelektualne. Ponadto poskramiając dziecięcą złość, nie dajemy dziecku szansy nauczyć się ją kontrolować. W efekcie będzie wybuchać w nieadekwatnych sytuacjach i z nieuzasadnioną siłą.

APROBUJMY UCZUCIA DZIECKA, NIE ZACHOWANIE

Z uwagi na fakt, iż gniew musi gdzieś znaleźć ujście, pogódźmy się z tym , że nasze dziecko tupie nogami, krzyczy i rzuca się na ziemię, ale nie pozwólmy , by wyrządzało komuś krzywdę. Należy spokojnie (to ważne!), ale stanowczo powiedzieć „Widzę, że jesteś teraz bardzo rozzłoszczony, ale nie wolno ci mnie bić”.

Jeśli dziecięca histeria wyprowadza nas z równowagi ,lepiej wyjdźmy z pokoju mówiąc: „Słyszę, że chcesz sobie teraz pokrzyczeć, bo jesteś bardzo rozzłoszczony. Możesz się pozłościć w swoim pokoju, a ja wyjdę do kuchni, bo mnie bolą uszy. Jak już skończysz krzyczeć, to będziemy się bawić, zgoda?”. Ta metoda bywa bardzo skuteczna, badania bowiem pokazują, że natarczywe uspokajanie rozgniewanego dziecka przedłuża tylko płacz i krzyk.

CO MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH U DZIECI?

Środowisko domowe – struktura rodziny (rozbita rodzina, wielodzietna, zrekonstruowana itp.), niekorzystne warunki bytowe, zła sytuacja materialna, atmosfera w domu, wadliwe metody wychowania, sztywne postawy rodzicielskie, lękliwa postawa matki, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, niezaspokajanie potrzeb psychicznych malucha, brak akceptacji i poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, ciągła krytyka, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, brak samodzielności dziecka, kształtowanie postaw zależnościowych, zaburzone relacje rodzic-dziecko.

Środowisko pozarodzinne (przedszkole, szkoła) – negatywny stosunek nauczyciela do ucznia, nadmierne wymagania, rywalizacja, odrzucenie przez rówieśników, niekorzystne relacje z kolegami i nauczycielem, perfekcjonizm.

Sytuacje traumatyczne i subtraumatyczne – choroba dziecka lub członka rodziny, utrata bliskiej osoby, przeżycie bardzo silnego zagrożenia, śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców.

RODZAJE ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH U DZIECI

Do najbardziej znanych zaburzeń emocjonalnych u dzieci zalicza się:

LĘKI – np. lęk przed ciemnością, przed burzą, przed pozostaniem samemu w domu, przed zwierzętami. Bardzo często pojawiają się lęki nocne, kiedy dziecko budzi się z krzykiem w nocy, ale rano nie pamięta nocnego incydentu.

MOCZENIE MIMOWOLNE

Zaburzenie to może przetrwać do kolejnych okresów rozwojowych, nawet dorosłości. Rozróżniamy moczenie pierwotne – u dzieci, które jeszcze nie nabyły kontroli zwieracza pęcherza, oraz wtórne – u dzieci, które ponownie zaczęły się moczyć po co najmniej sześciomiesięcznej kontroli.

TIKI – powstają na skutek mimowolnego, szybkiego kurczenia się mięśni. Zazwyczaj obejmują one mięśnie twarzy (mrużenie oczami, marszczenie czoła, wystawianie języka, poruszanie skrzydełkami nosa, wykrzywianie ust). Dość często tiki obejmują również mięśnie ramion i kończyn górnych, często widoczne jest wtedy wzruszanie ramionami, potrząsanie rękami, podnoszenie ich do góry. Zdarza się, że ruchom mięśniowym towarzyszą różne dźwięki. Zazwyczaj jest to pochrząkiwanie, pokasływanie, mimowolne wypowiedanie słów, pociąganie nosem. Często obecne są u małych dzieci, zdarza się jednak, że pojawiają się one również u nastolatków w okresie dojrzewania. Zwykle właśnie po okresie dojrzewania ustępują samoistnie. Może się jednak zdarzyć, że tiki ulegną utrwaleniu i będą stanowiły poważny problem w dorosłym życiu, uniemożliwiając wtedy zazwyczaj normalne funkcjonowanie (kontakty społeczne, praca).

JĄKANIE SIĘ! Wśród przyczyn jąkania wymienia się wady układu nerwowego, nieprawidłową pracę aparatu mowy i słuchu, a nawet zaburzenia oddychania. Dużą rolę w jąkaniu odgrywają też emocje. Jąkanie objawia się zacinianiem – objawami tonicznymi, wielokrotnym powtarzaniem tej samej sylaby, głoski, wyrazu – objawami klonicznymi, napięciem mięśniowym i emocjonalnym.:

ZABURZENIA APETYTU – „nerwicowe zaburzenia łaknienia- Zaburzenia łaknienia mogą być konsekwencją trudnej sytuacji domowej, braku poczucia bezpieczeństwa albo sposobem na zwrócenie na siebie uwagi i zapewnienie opieki. U niektórych dzieci nerwicowych brak apetytu może łączyć się z innymi zaburzeniami, jak wymioty, jadłowstręt.

SPOSOBY POSTĘPOWANIA Z DZIECKIEM Z ZABURZENIAMI EMOCJONALNYMI

Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym stają się coraz częściej spotykanym zjawiskiem. Rośnie liczba dzieci niepokojących nas różnymi nieodpowiednimi formami zachowań, u których podstawą są zakłócenia rozwoju emocjonalnego, powodując problemy wychowawcze. Procesy emocjonalne dziecka zależą od działania układu nerwowego, hormonalnego i ogólnego stanu zdrowia, a także od kontaktów z najbliższymi osobami, wczesnych doświadczeń społecznych i atmosfery w domu rodzinnym. Zapamiętajmy, że „emocjonalne” dzieci częściej niż inne wymagają spokojnego reagowania na ich zachowanie, nie powodującego u nich pobudzenia emocjonalnego i konsekwentnego postępowania. Ważne jest, że powinniśmy im nawet kilka razy powtarzać to samo polecenie lub ten sam zakaz. Bowiem nadmiar bodźców, jakie docierają do tych dzieci nie są przez nie selekcjonowane, przez co nie potrafią skupić się na słowach osoby dorosłej. Reagują na nie z opóźnieniem lub nie reagują wcale.

Podczas pracy z dzieckiem o zaburzonych emocjach warto pamiętać, że objawy, jakie u niego występują, nie są przejawem złej woli, niechęci czy odmowy bycia posłusznym. Objawy te utrudniają życie nie tylko rodzicom czy nauczycielom, ale przede wszystkim samym dzieciom. Dlatego też stale należy podkreślać i eksponować osiągnięcia dziecka, co pozwoli rozwinąć wiarę we własne siły i możliwości. Właściwe pokierowanie dzieckiem może sprawić, że jego nadmierna aktywność nie tylko nie będzie przeszkodą w życiu, ale może stanowić pozytywną i społecznie pożądaną cechę jego zachowania, a brak aktywności i zahamowanie wyzwoli w dziecku chęć działania.

W pracy z dzieckiem o zaburzonych emocjach można wykorzystać terapię zabawową. Polega ona „na umożliwianiu dziecku wyrażania swoich uczuć, rozładowaniu napięć emocjonalnych, stopniowym uzyskiwaniu wglądu w samego siebie i uczynieniu go otwartym na kontakty społeczne

Inną metodą przyczyniającą się do zmniejszania napięcia emocjonalnego u dzieci jest metoda relaksacji mięśniowej. ..

Opiera się ona na założeniu, że ciało i umysł tworzą niepodzielną całość. Jedność psychofizyczna wyraża się między innymi tym, że zaburzenia psychiczne, napięcie emocjonalne powodują zaburzenia równowagi neurohormonalnej, wpływając na wzrost napięcia mięśniowego. Doprowadzenie do rozluźnienia mięśni pozwala z kolei na uzyskanie zmniejszenia napięcia emocjonalnego. Najbardziej znane metody relaksacji mięśniowej to: relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogenny Schulza oraz metoda opracowana przez H. Winterberta.

W pracy z dziećmi o zaburzeniach emocjonalnych przydatny może być rysunek, który pełni rolę nie tylko diagnostyczną, ale i terapeutyczną. Polega ona na tym, że dziecko wyrażając w działaniu twórczym swoje obawy, niepokoje, rozładowuje nagromadzone napięcie.

Innym skutecznym oddziaływaniem terapeutycznym jest opowiadanie lub czytanie dzieciom baśni. Za pomocą czarów znikają wszelkie problemy. Odzwierciedla się myślenie magiczne polegające na poszukiwaniu przedmiotów (czarodziejska różdżka, latający dywan), które pomagają osiągnąć zamierzone przez dziecko cele. W ten sposób następuje chwilowa redukcja napięcia i wyzwolenie optymistycznego oczekiwania. Szczęśliwy koniec daje zadowolenie i radość. Baśnie pozwalają dziecku uwierzyć w sukces. Spełniają funkcję relaksacyjną i socjalizacyjną.

Zabawa jako forma terapii i pracy z dziećmi „emocjonalnymi”

Zabawa stanowi sens życia małego dziecka oraz daje jemu mnóstwo radości. Składowe zabawy można wykorzystać jako metodę wspomaganie rozwoju dziecka, a także jako element diagnozy i terapii dziecka. Zabawa spełnia różne funkcje, m.in. wychowawczą, kształcącą, diagnostyczną, a także terapeutyczną. . Zwłaszcza terapia zabawowa jest polecana dzieciom nadpobudliwym, agresywnym, wycofanym, nieufnym.

„Tupią małe nóżki – adaptacja krok po kroku”

Moment przekroczenia przez dziecko progu przedszkola jest niewątpliwie ważnym wydarzeniem w życiu całej rodziny, dlatego warto się do tego odpowiednio przygotować.

Większość psychologów jest zdania, że trzylatek nie jest jeszcze w stanie samodzielnie przekroczyć progu instytucji zbiorowego wychowania, jaką jest przedszkole. Wymaga ono wsparcia rodziny i nauczycieli. Tymczasem, wyniki badań psychologicznych i pedagogicznych wskazują na to, iż jedną z przyczyn problemów adaptacyjnych dzieci jest brak współpracy między rodziną a przedszkolem. Obserwuje się, iż rodzice oddający swoje trzyletnie dziecko do przedszkola przeżywają pewne obawy oraz są zaskoczeni wymaganiami wobec przyszłych przedszkolaków. Szczególnie trudne momenty przeżywają rodzice, gdy pojawią się pierwsze problemy z przystosowaniem dziecka do warunków i wymagań przedszkola. Często po prostu nie potrafią tych problemów rozwiązać i pomóc dziecku, a uwagi nauczycielek przyjmują jak swoisty atak, a nie przejaw troski o ich dziecko. Powszechnie wiadomo, że przedszkole może zapewnić prawidłowy rozwój dziecka oraz zaspokoić jego najważniejsze potrzeby tylko przy dobrej współpracy z jego rodziną. Rodzice są dla dziecka najważniejszymi osobami i to oni jako pierwsi wyjaśniają mu wszystko, co jest dla niego trudne i niejasne w nowym środowisku. To oni również w największym stopniu kształtują stosunek emocjonalny dziecka do przedszkola.

Dla wielu dzieci pierwsze kontakty z przedszkolem są źródłem przykrych napięć i strachu przed nowym, nieznanym otoczeniem. Małe dziecko może rozwijać swoje indywidualne możliwości oraz nawiązywać kontakty społeczne tylko wtedy, gdy ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa. Połowa sukcesu w adaptacji malucha do przedszkola to przekonanie rodziców, że przedszkole jest najlepszym środowiskiem stymulującym jego rozwój. Jeśli rodzice są o tym przekonani to potrafią spowodować, że maluch zapragnie bawić się z dziećmi w przytulnym i kolorowym przedszkolu.

Ile trwa adaptacja przedszkolna?

Czas adaptacji przedszkolnej jest różny dla różnych dzieci i zależy od wielu czynników. Wynosi od kilku tygodni, do dwóch, trzech miesięcy. Pamiętajmy jednak, że dzieci nie są jednakowe i nie możemy ich porównywać ze sobą, choć będą w tej samej grupie. Może nie łączyć ich nic, poza rokiem urodzenia. Zatem fakt, że Piotruś chętnie chodzi do przedszkola, chociaż jest w nim dopiero od dwóch tygodni, nie znaczy wcale, że Karolinka potrzebuje także czternastu dni, by poczuć się tam jak u siebie. Być może Twoje dziecko będzie powoli oswajać się z dziećmi, z przestrzenią, z rozkładem dnia – jest to jego prawo. To my, dorośli musimy pamiętać o tym, że dzieci rozwijają się w różnym tempie.

W ciągu pierwszych tygodni czy miesięcy, poniedziałki mogą być szczególnie trudnym dniem dla dziecka. Musi wtedy ponownie przejść przez proces rozstawania, co po dwóch dniach spędzonych w otoczeniu znanych osób i ciepłej rodziny, może stać się znowu wyzwaniem. Podobnie wygląda powrót maluszka do przedszkola po chorobie. Jeśli trwała ona dłuższy okres, proces Waszej i jego adaptacji może rozpoczynać się od nowa.

Jak pomóc dziecku w procesie adaptacji?

- Przed planowanym terminem oddania dziecka do przedszkola, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje.
- Jeśli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w przedszkolu na krócej.
- Pożegnanie powinno być jak najkrótsze.
- Jeśli dziecko weszło już na salę, nie zaglądaj by zobaczyć co robi, jak się bawi, czy płacze.
- Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele o tym, jak będzie w przedszkolu.
- Nie obiecuj nagrody materialnej za to, że dziecko zostanie bez ciebie i nie będzie płakać.
- Bądź konsekwentny/a.
- Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia.

Pierwszy krok dziecka w samodzielność często bywa trudny. Zatem musimy zrobić wszystko aby ułatwić dziecku przedszkolny start i dobrze przygotować do czekających je zadań. Dobrze jest pozwolić dziecku się wyżyć, wysłuchać jego relacji, podtrzymać je na duchu. Warto też rozpoznać trudne sytuacje i podkreślać, że podczas nieobecności mamy dziecko powinno szukać pomocy u swojej pani wychowawczynie postaraj się nawiązać dobry kontakt i stała współpracę z nauczycielkami danej grupy. Warto dowiadywać się o różne sprawy dotyczące pobytu dziecka w przedszkolu.

RUCH, A PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA

Ruch jest podstawą prawidłowego rozwoju dziecka. Współczesny świat i postęp cywilizacji usypia potrzebę ruchu. Równocześnie w zastraszającym tempie zwiększa się liczba dzieci z wadami postawy, problemami z mową, pisaniem i czytaniem, coraz wcześniej pojawiają się dolegliwości bólowe i trudności z wykonywaniem zadań ruchowych. Rośnie także liczba dzieci z nadmierną masą ciała. A wystarczy codzienna gimnastyka, spacer, gra w piłkę... To stymuluje u dziecka wzrost kości, sprzyja prawidłowemu uwapnieniu kości, poprawia ukrwienie mięśni, przyspiesza przyrost siły i masy mięśni. Ruch usprawnia także funkcje układu krążenia i układu oddechowego. Wykonywanie różnych zadań, rozwiązywanie problemów w czasie ruchu, to niezastąpiony trening dla ośrodkowego układu nerwowego, który steruje ciałem człowieka. Odpowiednia dawka ukierunkowanego ruchu ma także wpływ na rozwój prawidłowego chwytu niezbędnego do efektywnego pisania. Stymuluje także rozwój mowy oraz ruchy gałek ocznych potrzebne do czytania. I jeszcze jedna bardzo ważna zaleta ruchu: ruch daje radość...

Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój: fizyczny, duchowy, emocjonalny i społeczny. Szczególnie w wieku przedszkolnym poruszanie się jest ważnym środkiem zdobywania informacji na temat otaczającego świata.

Przez ruch dziecko ma możliwość poznawania siebie samego, własnego ciała i własnych możliwości, oszacowania swoich umiejętności, a także rozwijania wiary we własne siły oraz zdobywania w trakcie zabaw ruchowych społecznych doświadczeń z innymi osobami. Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali. W okresie tym aktywność ruchowa przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych, a umiejętności ruchowe często wyznaczają pozycję dziecka w grupie rówieśniczej. Ruch jako czynnik stymulujący Ruch pobudza rozwój organizmu. Dzięki niemu poprawia się motoryka i sprawność fizyczna człowieka: -mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość, następuje wzmocnienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł, - ruch sprzyja mineralizacji kości, - wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo – naczyniowy, powoduje wzmożoną akcję serca, które wzmocnia się i rozbudowuje, - ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę, dzięki czemu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu, - ćwiczenia fizyczne przyczyniają się bezpośrednio do podwyższenia sprawności żołądka i jelit, a pośrednio wpływają na wydolność wątroby i nerek, - aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego, szybciej dojrzewają ośrodki mózgu zawiadujące ruchami (przyspiesza to rozwój motoryczności), jednocześnie następuje wzrost szybkości przewodzenia impulsów nerwowych, co usprawnia koordynację ruchową,

-dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę, - ruch rozwija samodzielność dziecka, - zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych, dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom, - aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości.

Ruch jako czynnik kompensacyjny - kompensacja to inaczej wyrównanie, aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę

czynników korzystnych i szkodliwych. Ruch jako czynnik adaptacyjny - aktywność ruchowa rozwija zdolność przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, ciśnienia, warunków atmosferycznych, trudności dnia codziennego, itp. - przez ruch i ćwiczenia fizyczne można hartować organizm, czyli

doprowadzać do podwyższania granicy tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska, a także kształtować odporność na czynniki psychiczne (np. stres) i społeczne.

Ruch jako czynnik korektywny -działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranej i sterowanej aktywności fizycznej, podejmowane są w tych przypadkach, gdy powstałe odchylenia rozwojowe można zlikwidować lub złagodzić przy użyciu ćwiczeń korekcyjnych. Funkcja korekcyjna jest funkcją terapeutyczną i leczniczą. Tak więc nie sposób zrezygnować z ruchu i sportu. Każdego dnia dzieci muszą mieć wystarczająco dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z ich fizycznym usprawnianiem, ale również całościowym rozwojem osobowości. W tym celu muszą mieć do dyspozycji przede wszystkim wystarczająco dużo przestrzeni (łąka, plac zabaw, sala gimnastyczna).

Różnorodne ćwiczenia i gry ruchowe, tak bardzo lubiane przez dzieci są dla nich czynnym wypoczynkiem. Czynny wypoczynek jest tym bardziej wskazany od najmłodszych lat, gdyż coraz bardziej przyzwyczajamy się do siedzącego trybu życia, unikamy wysiłku fizycznego, przyzwyczajamy się do wygod. Typowym tego przykładem jest fakt wysiadywania małych dzieci przed odbiornikami telewizyjnymi, przed monitorami komputera, korzystanie ze środków lokomocji (wożenie dzieci wszędzie samochodem) zamiast chodzenia pieszo, chronienie dziecka przed najmniejszym wysiłkiem, wyręczanie go w każdej trudniejszej pracy fizycznej. Dowodzi to, że ćwiczenia fizyczne (w tym także gry i zabawy ruchowe) są po prostu bezwzględną koniecznością współczesnego człowieka.

PRZYKŁADY ZABAW RUCHOWYCH Z DZIECKIEM

1. **„Bieg po buty”** Potrzebne będzie papierowe, duże pudło lub kosz na bieliznę. W zabawie mogą brać udział wszyscy członkowie rodziny. Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko. Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka. Dwoje członków rodziny (np. mama i dziecko) biegnie do pudełka i zdejmuje buty (papcie) wkładając je do pudełka. Ponowny start do pudełka, a następnie założenie butów (papci) i powrót na linię startu.

2. **„ Jak rusza się....?”** Niech dziecko pokazuje (rodzic też – będzie zabawnie!), jak poruszają się różne zwierzęta: kot, słoń, niedźwiedź, sikorka, pies, bocian, wąż itp.

Zabawa może mieć postać kalamburów: każde z was losuje kartkę z nazwą zwierzęcia i musi bez użycia słów pokazać, jak porusza się wybrane zwierzę.

3. **„Sznurek parzy, sznurek to ścieżka”** Należy położyć na podłodze sznurek, skakankę. Rodzic wraz z dzieckiem wymyśla różne sposoby poruszania się: * chodzenie po sznurku przodem, tyłem, bokiem * przeskakiwanie przez sznurek przodem i tyłem * przeskakiwanie nad sznurkiem bokiem obunóż lub z nogi na nogę * chodzenie po sznurku zwiniętym w skorupę ślimaka lub tzw. „leniwą ósemkę” * chodzenie między dwoma sznurkami, skakankami wąsko umieszczonymi między sobą („kręta ścieżka”).

4. **„Zabawy z piłkami”** * Trafianie piłką do pojemnika na pranie, do wiaderka po farbie itp. Można rzucać prawą, lewą o obiema rękami oraz ustalić punktację za celne trafienia * Toczenie piłeczki pingpongowej oddechem. Dziecko poruszając się na czworaka dmucha w piłeczkę, popychając ją w wyznaczonym kierunku. Celem może być np. wprowadzenie i zatrzymanie (oddechem!) piłeczki na kartce papieru * Rzucanie z dzieckiem do siebie piłki, jednocześnie podając na głos kolor. Piłkę trzeba złapać, chyba, że rzucający wypowie wybrany wcześniej kolor, np. czerwony. Wtedy nie wolno złapać piłki!

5. **„Przeprawa przez rzekę”** Trzeba ustawić na podłodze przedmioty, po których można chodzić: złożony koc, poduszki, stołek, fragmenty piankowej maty, itp. Przedmioty powinny tworzyć ścieżkę. Zadanie: przejdźcie po kamieniach (przedmiotach) wystających z wody (podłoga) bez „zamoczenia” nóg.

6. **„Idziemy w tany”** Należy przygotować różne rodzaje muzyki – wolną, szybką, spokojną i bardzo dynamiczną, rockową, dance, klasyczną, itp. Zadaniem dziecka jest zilustrowanie każdego fragmentu ruchem. Trzeba pochwalić dziecko za taniec.

7. **„Slalom na różne sposoby”** Rodzic ustawia slalom, układając na podłodze w linii prostej, np. papierowe lub plastikowe kubeczki albo butelki (mogą to być też zgniecione zapisane kartki papieru). Dziecko pokonuje slalomem przeszkody w różny sposób: na czworaka, na jednej nodze, tyłem na stojąco, skacząc jak zając, itd. Starsze dziecko może spróbować pokonać slalom z zawiązanymi oczami.

8. **„Skoki przez drabinę”** Drabinę można wykonać, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które należy ułożyć na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych „szczebelków”.

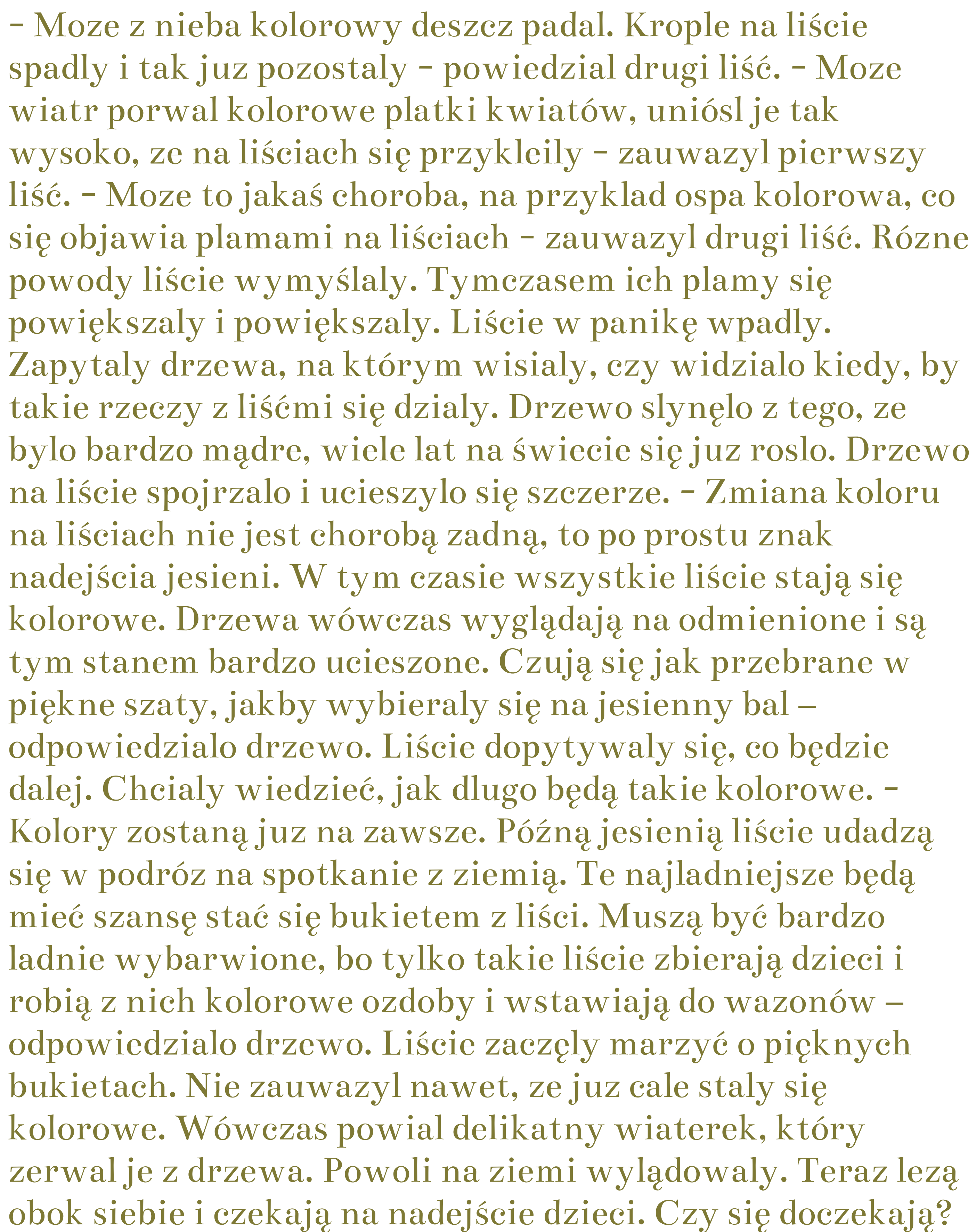
9. **„Skoki przez linę”** To ćwiczenie bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą trzeba zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm

10. **„Spacerek”** Rodzic włącza dziecku muzykę i rzuca im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy dziecko udaje, że podnosi coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – dziecko podbiega i „łapie” niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dziecko podskakuje i symuluje obrywanie z gałęzi szyszek, itd.

Poczytaj mi, Mamo!

Bajka "Jesienne liście"

Na drzewie, bardzo blisko siebie wisiały dwa listki. Urodziły się wczesną wiosną. Na początku były małe, jasnozielone. Szybko jednak urosły i barwę ciemnozieloną przybrały. Całe lato machały się na gałęzi, dumnie siebie prezentowały. Przyszła jesień, liście ciągle na drzewie wiszą. Ale co to się stało? Jeden listek zauważył u drugiego plamkę dziwną, w dodatku była koloru żółtego. - Spójrz kolego, na twym liściu jest coś żółtego – mówi pierwszy liść. - Co to takiego? Nie widzę, może mi to zdejmiesz i pokazesz – prosi drugi liść. - Nie mogę tego ruszyć, musi być mocno przyklejona – odpowiada pierwszy liść. - To przynajmniej opowiedz, jak wygląda – prosi drugi liść. - Przypomina dużą plamę, jakby ktoś rozlał żółtą farbę – opisuje pierwszy liść. - U kolegi również widzę dziwną plamę, ale jest ona koloru czerwonego – zauważył drugi liść. Liście zaczęły się zastanawiać, skąd się wzięły kolorowe plamy. Przychodziły im na myśl różne przyczyny. -Może jakiś malarz nierozważny pod drzewem obraz malował. Machnął pędzlem raz i drugi i zostawił ślady na liściach – głośno myślał pierwszy liść.



- Moze z nieba kolorowy deszcz padal. Krople na liście spadły i tak już pozostały - powiedział drugi liść. - Moze wiatr porwał kolorowe płatki kwiatów, uniósł je tak wysoko, że na liściach się przykleiły - zauważył pierwszy liść. - Moze to jakaś choroba, na przykład ospa kolorowa, co się objawia plamami na liściach - zauważył drugi liść. Różne powody liście wymyślały. Tymczasem ich plamy się powiększały i powiększały. Liście w panikę wpadły. Zapytały drzewa, na którym wisiały, czy widziało kiedy, by takie rzeczy z liśćmi się działy. Drzewo słynęło z tego, że było bardzo mądre, wiele lat na świecie się już rosło. Drzewo na liście spojrzało i ucieszyło się szczerze. - Zmiana koloru na liściach nie jest chorobą żadną, to po prostu znak nadejścia jesieni. W tym czasie wszystkie liście stają się kolorowe. Drzewa wówczas wyglądają na odmienione i są tym stanem bardzo ucieszone. Czują się jak przebrane w piękne szaty, jakby wybierały się na jesienny bal - odpowiedziało drzewo. Liście dopytywały się, co będzie dalej. Chciały wiedzieć, jak długo będą takie kolorowe. - Kolory zostaną już na zawsze. Późną jesienią liście udadzą się w podróż na spotkanie z ziemią. Te najładniejsze będą mieć szansę stać się bukietem z liści. Muszą być bardzo ładnie wybarwione, bo tylko takie liście zbierają dzieci i robią z nich kolorowe ozdoby i wstawiają do wazonów - odpowiedziało drzewo. Liście zaczęły marzyć o pięknych bukietach. Nie zauważył nawet, że już całe stały się kolorowe. Wówczas powiał delikatny wiaterek, który zerwał je z drzewa. Powoli na ziemi wylądowały. Teraz leżą obok siebie i czekają na nadejście dzieci. Czy się doczekają?

Jak rozmawiać z dziećmi? Sluchajmy tak, aby je usłyszeć

Rodzice często zastanawiają się, jak dotrzeć do dziecka i jak z nim rozmawiać, żeby słuchało i chciało współpracować. Warto pamiętać, że o wiele ważniejsze od naszego mówienia jest to, że naszego dziecka słuchamy. Sluchajmy tak, by słyszeć. Nawet kiedy jest trudno.

„Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Masz dwa prawa: milczeć i nie mówić” „Chłopaki nie płaczą”, „Taka ładna dziewczynka, a się złości”, „Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie”. Brzmi znajomo? Każda z tych wypowiedzi zakłada, że dziecko ma podrzędną pozycję w stosunku do dorosłego. Kryje się pod nimi także założenie, że my – dorośli – wiemy lepiej, co czują i myślą nasze dzieci oraz jak powinny się zachowywać. A skoro wiemy lepiej, to nie ma potrzeby, żeby ich słuchać.

Warto jednak odwołać się tutaj do słów Janusza Korczaka: „Nie ma dzieci – są ludzie”. Tak, dziecko to człowiek. Człowiek, który ma swoje emocje, przekonania, doświadczenia. Swoją historię, która zasługuje na wysłuchanie. Czy warto słuchać, co mówią dzieci i jak to robić?

Komunikacja zaczyna się od słuchania

Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebuje innych ludzi, relacji i komunikacji z nimi, by przeżyć i się rozwijać. Obecnie mamy dostęp do wielu cennych książek, artykułów, warsztatów o komunikacji. Zgłębiając wiedzę, jak mówić, by słuchały nas dzieci, jak porozumieć się z partnerem, przyjaciółmi, pracodawcą...

Prawdziwa komunikacja zaczyna się od słuchania. To nie przypadek, że natura wyposażyła nas w dwoje uszu i tylko jedno usta. Tymi uszami możemy słyszeć, co drugi człowiek do nas mówi. Słyszymy dźwięki, słyszymy słowa, słyszymy to, co dociera do narządu słuchu – ucha. Ale sam fizyczny słuch nie wystarczy, żeby usłyszeć, co chce nam przekazać drugi człowiek.

Jak rozmawiać z dziećmi – najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu.

Zazwyczaj słuchamy tylko zewnętrznej warstwy słów. To na niej się opieramy, kiedy dziecko krzyczy „Jesteś głupia”, kiedy odmawia realizacji naszej prośby, kiedy nastolatek mówi „Ty i tak nic nie zrozumiesz”. Jednak nie tylko słowa są ważne. Tomasz Zieliński, twórca Akademii Komunikacji i cyklu spotkań online dla rodziców „Wszechwiedzący Słodko-pierdzący Dorosły”, mówi: „Słuchając, nie słuchaj słów, bądź raczej ciekawy, dlaczego te słowa padają”. Za słowami, które padają z ust naszego rozmówcy i które docierają do naszego ucha, kryje się całe bogactwo znaczeń.

To samo słowo dla dziecka może znaczyć zupełnie coś innego niż dla dorosłego. Na przykład dla rodzica słowa „miłość” i „kochać” mogą znaczyć zupełnie co innego niż dla jego córki czy syna. Te czasem drobne subtelności, czasem spore różnice w rozumieniu znaczeń są najbardziej istotne w naszej komunikacji. Nie da się tego odkryć, zatrzymując się tylko na zewnętrznej warstwie słów i wypowiedzi. Parafrazując Malego Księcia można powiedzieć, że najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu. Jak rozmawiać z dziećmi? Przede wszystkim dajmy im dokończyć zdanie.

Mozna by zapytać, czy to słuchanie „zrobi robotę”? Często rozmawiamy z dziećmi po coś – chcemy czegoś się od nich dowiedzieć, coś od nich uzyskać, coś im doradzić, coś poprawić... A jednak czasami chodzi tylko (albo aż!) o wysłuchanie. W skupieniu się na drugiej osobie, podarowaniu jej uważności na każde słowo, bez przerywania, do końca...

To wcale nie takie proste zadanie – bo trzeba ugotować obiad; bo trzeba napisać raport do pracy na wczoraj; ponieważ wydaje nam się, że nie musimy słuchać, bo znamy swoje dziecko i wiemy, co myśli, czuje i chce powiedzieć po dwóch pierwszych zdaniach; bo czujemy powinność, by zasypać dziecko dobrymi radami; bo jak on czy ona może zwracać się do nas takim tonem... Każdy z rodziców może wymienić coś, co najbardziej utrudnia prawdziwy kontakt z dzieckiem. Jak zatem słuchać?

Słuchanie to aktywny proces, w którym koncentrujemy się na drugiej osobie, na tym co, ale również jak mówi (intonacja, akcent, ton głosu). Oto kilka podpowiedzi, jak słuchać tak, by druga osoba czuła, że jest słyszana.

Zatrzymajmy się – zróbmy przestrzeń tylko na słuchanie. Kiedy przychodzi dziecko, odłóżmy telefon, zostawmy naczynia w zlewie, wyłączmy telewizor, przerwijmy pisanie raportu.

Bądźmy obecni i uważni w tu i teraz. Słuchajmy każdego słowa, które wypowiada dziecko.

Spróbujmy zrozumieć wewnętrzny świat znaczeń dziecka. Pytajmy z zaciekawieniem – „Czym dla ciebie jest...?”, „Co dla ciebie znaczy...?”, „Jak się z tym czujesz?”. Bądźmy ciekawi słów dziecka i tego, dlaczego one padają. Skoro dzieci przychodzą z nami porozmawiać, wierzą w to, że jesteśmy w stanie im pomóc. Pomocą jest czasami właśnie samo wysłuchanie, bez krytycznych komentarzy i nieproszonych rad...

Nie przerywajmy dziecku w połowie zdania czy wypowiedzi.

Wysłuchajmy do końca. Tomasz Zieliński mówi, że dzieci, z którymi rozmawia w tzw. „okienku 120 minut”, mówią o potrzebie bycia wysłuchanym do końca. Proponuje on zasadę „trzech odbić serca” – po tym, jak ktoś skończy mówić, odczekaj trzy odbicia serca. To znak, że słuchasz, że jest przestrzeń, by coś dodać, że to, co ktoś mówi, było ważne, że nie czekasz tylko, by od razu móc powiedzieć swoje zdanie.

Zapomnijmy o dawaniu rad. Kiedy dziecko nie prosi o rady, nie dawajmy ich. Zazwyczaj one są niepotrzebne. Tomasz Zieliński mówi, że każdą nieproszoną radą wypraszamy jedną osobę ze swojego życia. Zapytajmy „Czego potrzebujesz ode mnie?”, „W czym mógłbym ci pomóc?” – pytajmy, pytajmy i jeszcze raz pytajmy.

Uwaga... sprawdzam!

Rozmowy z dziećmi bywają trudne, pełne emocji, nieraz bardzo gwałtownych. Te emocje mówią o różnych ważnych sprawach. Być może usłyszymy z ust dziecka wulgaryzmy, atak skierowany w naszą stronę, wykrzyczane w twarz „Nienawidzę cię! Nie chcę cię widzieć!”, a może pogrążanie w smutku i w bezradności „To nie ma sensu...”.

To naturalne, że takie słowa bołą. Dzieci tymi słowami sprawdzają, czy przychodzimy naprawdę – żeby słuchać i zrozumieć, czy też żeby wiedzieć lepiej i przedstawiać swoje racje. Często jako rodzice dajemy się tymi słowami urazić. Zatrzymujemy się na tych emocjonalnych haczykach.

W tych momentach pamiętajmy, że te raniące reakcje dziecka nie są o nas, ale o dziecku, jego historii, potrzebach, doświadczeniach. A im silniejsze emocje, tym ważniejsza dla niego sprawa (nawet gdy z naszej perspektywy to tylko drobiazg). To w takich trudnych momentach dzieci potrzebują obecności zyczliwego dorosłego najbardziej. A może już nie przychodzą i nie mówią, bo próbowały i spotkały się ze ścianą?

Dzieci sprawdzają, czy je widzimy, czy mają szansę na bycie wysłuchanym, czy nie zostaną osądzone i skrytykowane, zadając nam pytania. „Mamo, czy masz plany na dzisiejszy wieczór?”, „Tato, co u ciebie?”, „Mamo, ładny rysunek narysowałam?”, „Tato, co myślisz o dzisiejszych wydarzeniach w stolicy?”. Zanim odpowiemy, warto dopytać, dlaczego dla dziecka jest to ważne. Warto sprawdzić, co kryje się za tym pytaniem.

Dlaczego warto słuchać dzieci?

Dzieci, które są wysłuchane, chętniej same słuchają oraz mają większą motywację do współpracy z dorosłymi. Słuchanie i próba zrozumienia dziecka wpływa pozytywnie na relację rodzic-dziecko. Dziecko ma poczucie, że jest ważne, wartościowe, godne uwagi oraz ma zaufanie do rodzica. Kiedy będzie w swoim życiu doświadczać trudności i kryzysów, będzie szukać wsparcia właśnie u bliskich mu osób. Wysłuchane dziecko nie ma potrzeby nadmiernie manifestować swojej obecności i domagać się uwagi, np. poprzez trudne zachowania.

Dzieci, które dostają od rodziców przestrzeń na wyrażenie swojego zdania i są rozumiane, mają mniej napięcia, lepiej radzą sobie ze stresem, z różnymi niepowodzeniami, z rozwiązywaniem konfliktów, a także lepiej rozumieją siebie i innych oraz potrafią zadbać o zaspokojenie swoich potrzeb.

Czy słuchanie, by usłyszeć, jest proste i naturalne? Nie. Ale można i warto się go uczyć. Warto ćwiczyć – potykać się na tej drodze i wstawać.

Angielski od dziecka - Matgorzata Pauszek

Owl

P O E M

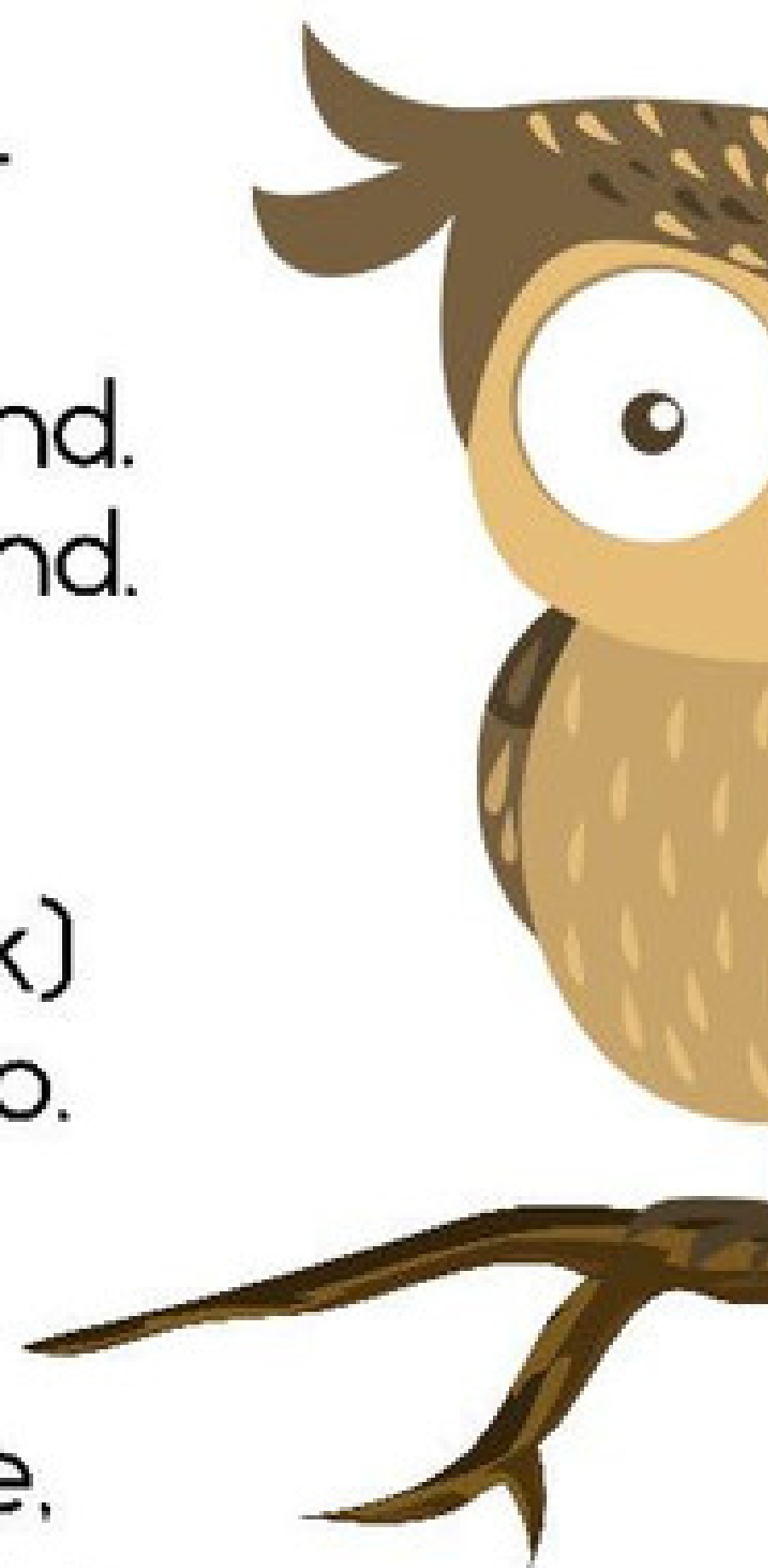
What a surprise! -
I see two eyes
Looking at the ground.
They're big and round.

I also see a beak
Quite thin (not thick)
And large wings too.
There are two.

People say it's wise,
Eats beetles and mice,
Hunts usually at night
And hides in daylight.

Now listen: 'Hooo, hoo'.
Does it scare you?
If it doesn't - tell me:
What animal can it be?

English
corner!



English corner!

Bear

Tom is very big.
He is brown too.
He's got long claws.
Do they scare you?

This great swimmer
Can see and smell.
He loves eating honey,
fish and berries as well.

He spends winter
In his comfy lair
where he snores all day.
What a funny... bear!

Małgorzata Pauszek - Angielski od dziecka



GAZETKĘ przygotowali:

Magdalena Ślęk

REDAKTOR NACZELNA

Dorota Nowacka-Stanoga

Barbara Mrówiec

Aleksandra Młodzik

Dorota Wręczycka

LOGOPEDA

Magdalena Klimas

PSYCHOLOG

Renata Wróbel

Patrycja Tabor

