

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 21

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

Tel./fax/046/ 833-21-28

www.p8skierniewice.wikom.pl

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Anna Szymańska, Martyna Adamczyk, Joanna Matuszewska

„Opłatek”

Jest w moim kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wzejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny
Najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.

Cyprian Kamil Norwid



Mały złośnik

Nasze reakcje na złość i agresję u kilkulatek są zwykle gwałtowne. Staramy się tego typu zachowania natychmiast gasić i dostosować do panujących norm społecznych.

Dlaczego dzieci się złością? Dlaczego My - dorośli - tak bardzo obawiamy się dziecięcej złości?

Zarówno radość, smutek, jak i uczucia pomiędzy tymi dwoma, są akceptowane, rozumiane i tolerowane. Inaczej sprawa ma się ze złością, której często towarzyszy tupanie, krzyk, rzucanie się na podłogę itd.

Jasper Juul - duński psychoterapeuta i pedagog - agresję określił mianem nowego tabu. Zauważył on, że dzieci przejawiające frustrację/ złość, są w przedszkolach duńskich często piętnowane i etykietowane z tego powodu. A tymczasem złość to zwykle komunikat, który może być wynikiem nadmiaru emocji czy też poczucia zagrożenia. Złość pojawia się najczęściej właśnie w momencie zagrożenia. Jest to reakcja pierwotna (w pierwszych latach życia nie podlega żadnej świadomej kontroli).

Rzeczą najważniejszą jest bezpieczeństwo, także w wypadku wybuchu złości, powinno być ono priorytetem. Nasza reakcja na złość dziecka powinna być wyważona, tak, aby nie zagroziła poczuciu własnej wartości u dziecka. Nie powinniśmy też etykietować dzieci słowami „niegrzeczny”, „niedobry” itp.

Ze względu na stopień rozwoju układu nerwowego i ograniczone możliwości kontroli, nie powinniśmy oczekiwać od kilkulatek, że będą one potrafiły kontrolować swoje emocje, będą potrafiły ubierać je w piękne słowa, dbając przy tym, aby nikogo nie urazić. Tego nie potrafi również gros ludzi dorosłych i dojrzałych.

Dziecko okazuje złość, aby nam zakomunikować, że coś jest nie tak.

Emocje mają to do siebie, że łatwo się nimi można „zarazić”. Stan psychiczny dziecka szybko udziela się rodzicowi. Poziom zdenerwowania rodzica w chwili złości malucha szybko się podnosi. Rodzic, który pójdzie za tymi negatywnymi emocjami, przegra bitwę z „niegrzecznym dzieckiem”. Sytuacja będzie się pogarszać. Złości towarzyszy wiele przykrych emocji. Poczucie winy, niepowodzenia i wstydu łączą się z poczuciem niekompetencji i nie radzenia sobie w roli rodzica, pomimo tak wielu starań i troski. Rozumienie i panowanie nad własnymi emocjami wymaga wielkiej pracy nad sobą. Wtedy dopiero możemy stawić czoła napadom złości u dzieci. Pomocne w „opanowaniu się” mogą być techniki relaksacyjne czy wizualizacja. Zrozumienie całej sytuacji pomaga nam zachować nad nią kontrolę. Wiedza o

tym, co dzieje się w sercu i emocjach własnego dziecka, może okazać się kluczem w rozwiązaniu sytuacji.

Warto wziąć też pod uwagę fakt, że dzieci testują i sprawdzają nasze granice, czasem walczą z nami o władzę, rywalizują z rodzeństwem oraz manipulują, aby zaspokoić swoje potrzeby. Dlatego tak ważna jest konsekwentna reakcja rodzica, pewność siebie i nieugiętość. Dziecko czasem chce być tylko zauważone i usłyszane, wcale nie zależy mu na spełnieniu jego „zachcianki”. Rodzic ma za zadanie pomóc dziecku we właściwym ukierunkowaniu jego zachowania, tak, aby wyrażanie pragnień nie przerodziło się w egoizm i manipulację innymi ludźmi.

Jak reagować?

Nie ma jednej recepty. Niektórzy proponują rozwiązania typu: kara, stanowcze wyrażenie zakazu, natychmiastowe odwracanie uwagi. Te rozwiązania w większości opierają się na przewadze dorosłego nad dzieckiem. Cierpi na tym relacja dziecko-dorosły. Dziecko może utracić poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Innym „skutkiem ubocznym” może być nauka, że nie warto wyrażać swoich uczuć. Kara sprawia również, że dziecko będzie skoncentrowane na sobie i na konsekwencjach, jakie je spotykają. Fakt bycia ukaranym uniemożliwia dostrzeżenie tego, że komuś sprawiło się przykrość/ ból.

Jak pomóc dziecku w chwili złości?

1. dostrzec i zaakceptować emocje dziecka. Stanowi to dla dziecka komunikat - *jesteś słyszane i ważne*. Możemy wyrazić to tak: *„widzę, że coś cię bardzo rozzłościło”*.
2. zapewnić bezpieczeństwo. Gdy dziecko bije, należy stanowczo i spokojnie zablokować jego rękę i powiedzieć np. *„nie zgadzam się na to, żebyś mnie uderzał”*.
3. dzieci uczą się poprzez doświadczanie. Akceptowanie i nazywanie/ opisywanie uczuć dziecka przynosi dużo dobrego. Jest to nauka przekształcania złości w konstruktywne działanie. Pamiętajmy, aby nazywać przeżywane przez dzieci uczucia, np. *„widzę, że jesteś zły/ wściekły”*. Dziecko być może za pięćdziesiątym razem samo powie: *jestem zły*.
4. zamiast kierować uwagę dziecka na karę, pomóżmy mu dostrzec, jak czują się inni w momencie jego wybuchu złości. Możemy powiedzieć np. *„Marysi chyba zrobiło się bardzo przykro. Zapytajmy ją o to”*.
5. starajmy się jak najmniej wspominać o agresywnych zachowaniach dziecka. Złość jest symptomem jakichś problemów, a nie problemem samym w sobie.

Na koniec kilka wskazówek, które pomogą nam okiełznać złość:

1. ucz się rozpoznawać w sobie złość (pierwszy krok do odzyskania samokontroli),

2. zatrzymaj się na chwilę na tym, co czujesz (nazwij uczucia),
3. głęboko oddychaj,
4. licz w myślach od 10 do 0,
5. pomyśl o czymś miłym,
6. zaciśnij mocno pięści (w nich zgromadzi się napięcie), potem mocno je strzepnij,
7. kieruj do siebie w myślach uspokajające komunikaty (*spokojnie, dam radę*),
8. mów o swoich uczuciach, oczekiwaniach (np. *złości mnie, kiedy biegasz po sklepie, ponieważ nie mogę przez to robić zakupów*),
9. pamiętaj o swoich potrzebach (warto dbać o swoją kondycję psychiczną i fizyczną),
10. doceniaj i nagradzaj siebie,
11. kiedy czujesz, że za chwilę wybuchniesz, wyjdź z pokoju na chwilę,
12. pozwól sobie pomóc (zwróć się o pomoc do specjalisty),
13. korzystaj ze wsparcia osób w Twoim otoczeniu (rozmawiaj o swoich trudnościach),
14. staraj się myśleć o konsekwencjach swojego działania,
15. oceń obszary ryzyka i przygotuj się do trudnych sytuacji (niektóre sytuacje można przewidzieć, innych można starać się unikać. Można też ustalić z dzieckiem zasady współpracy lub wciągnąć dziecko do pomocy - np. *na zakupach idziesz obok mnie, jeśli się oddalisz jedziesz w wózku; będziesz wkładać do koszyka produkty, które ci podam itd.*).

Bibliografia:

1. Juul J. „Agresja - nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom?”.
2. Stańczyk M., „Do czego dzieciom potrzebna jest złość?”; „Blżej przedszkola” maj 2014r.
3. Pasternak A. „Napady złości u dziecka - symptom cywilizacyjny?”; „Blżej przedszkola” wrzesień 2012r.
4. Kwaśny A. „Okiełznać złość”; „Blżej przedszkola” czerwiec 2010r.



Język angielski – wszystko zaczyna się w przedszkolu

Świat mówi po angielsku. Trudno nie zgodzić się z tym, że jego znajomość jest szansą na lepszy start w późniejsze - szkolne, a nawet dorosłe życie.

Najlepiej, aby naukę języka dziecko rozpoczęło już od najmłodszych lat. Według Piageta to właśnie okres pomiędzy 2 a 7 rokiem życia, czyli tzw. stadium przedoperacyjne, to czas intensywnego rozwoju języka ojczystego. Dziecko intensywnie przyswaja nie tylko nowe słowa, pojęcia, ale również znaki i symbole. Jest to również właściwy czas na stawianie pierwszych kroków w nauce języka obcego. Młodsze dzieci, bowiem lepiej radzą sobie z opanowaniem systemu fonologicznego języka i mają szansę na wypracowanie poprawnego akcentu.

Zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego jednym z celów edukacji jest przygotowanie przedszkolaka do posługiwania się językiem obcym nowożytnym poprzez rozbudzanie jego świadomości językowej i wrażliwości kulturowej. Istotną kwestią jest również budowanie pozytywnej motywacji do nauki języków obcych na dalszych etapach edukacyjnych. Oznacza to, że proces ten powinien być dla dziecka miłym spędzaniem czasu, tak, aby ucząc się uważało, że się bawi.

W przedszkolu nauka języka angielskiego przebiega naturalnie. Zgodnie z zaleceniami podstawy programowej powinna być włączona w codzienne aktywności dzieci.

Kierowanie do nich prostych poleceń w języku angielskim jest doskonałym pomysłem na poszerzenie ich umiejętności językowych. Metody nauczania powinny być dostosowane do etapu rozwoju przedszkolaka oraz jego możliwości. Dziecko uczy się języka obcego w sposób spontaniczny poprzez gry i zabawy ruchowe, zaspokajając tak ważną na tym etapie rozwoju potrzebę ruchu. Doskonałym sposobem na naukę języka obcego jest również muzyka - „chwytliwe” piosenki szybko zapadają w pamięć przedszkolaków. Oglądanie krótkich materiałów audiowizualnych w języku angielskim nie stanowi dla dzieci problemu - zazwyczaj bezbłędnie odnajdują ich sens.

Należy podkreślić, że nauka języka angielskiego w przedszkolu to przede wszystkim osłuchanie się z jego brzmieniem, na przysłowiowe „wkuwanie” słówek i poznanie gramatyki będzie jeszcze czas. Jednakże w naszym przedszkolu czasami listę obecności sprawdzamy po angielsku, mówimy „Hello!” zamiast „Dzień dobry!”, „Thank You” zamiast „Dziękuję” i bawimy się w uwielbianą zabawę „Spider is coming!”.

Naukę języka angielskiego można wspierać również w domu poprzez odtwarzanie pociechom krótkich materiałów audiowizualnych w języku obcym, piosenek czy poprzez gry edukacyjne.

Joanna Matuszewska

Coraz bliżej święta...

Przed nami czas świątecznych przygotowań i oczekiwanie na Boże Narodzenie. Niektórzy być może rzucają się w ich wir z wielką energią i przyjemnością, a niektórzy będą narzekać na przedświąteczną gorączkę, tłok w sklepach i brak czasu.

Proponujemy Państwu, byście zatrzymali się na chwilę w tym przedświątecznym pędzie, zastanowili się nad kilkoma aspektami świętowania i odpowiedzieli na pytania:

❖ Istotą świąt dla mnie jest...

Niezależnie od naszej religijności i wewnętrznego przeżywania wiary, Boże Narodzenie stało się ważnym elementem polskiej kultury i tradycji, wspólnym dla większości z nas, choć na pewno w każdej rodzinie trochę inaczej przeżywanym. A co w Waszej rodzinie jest najważniejsze w czasie świąt? - Aspekt religijny, więzi rodzinne, świąteczne zwyczaje, emocje, prezenty? Bez czego nie wyobrażacie sobie świąt - bez kolęd, pasterki, rodzinnego spotkania, opłatka, życzeń, białego obrusa i tradycyjnych potraw, choinki, świątecznych dekoracji, Mikołaja i prezentów? A może świętujecie trochę inaczej niż wszyscy - może polskie tradycje i zwyczaje mieszają się w Waszej rodzinie z innymi?

❖ Magia świąt to dla mnie...

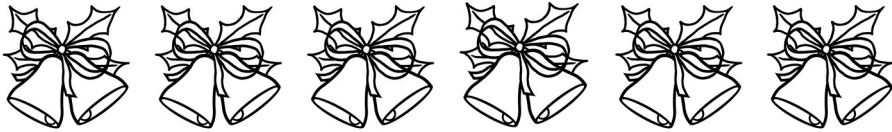
Boże Narodzenie to dla wielu osób czas szczególny, „magiczny”, pełen dobrych emocji i wyjątkowego nastroju. Nasza potrzeba przeżywania takich wzruszeń i budowania świątecznej atmosfery często wykorzystywana jest do tego, by sprowadzić święta do coraz większej konsumpcji - dbają

przecież o to wszędobylskie reklamy, pojawiające się zresztą coraz wcześniej. A tymczasem wcale nie musimy kupować dzieciom ani sobie coraz więcej prezentów - wystawne święta nie są przecież gwarancją dobrych, radosnych i szczęśliwych chwil. Komeracja, świecidełka i handlowe sztuczki nie zastąpią prawdziwych wzruszeń i budowania rodzinnego ciepła, a najpiękniejsze nawet dekoracje nie zaspokoją potrzeby bliskości.

❖ Chcę pokazać swojemu dziecku, że święta to...

Czego chcemy nauczyć dzieci poprzez świętowanie - radości z bycia razem, cieszenia się z czasu spędzonego z rodziną, wspólnego przygotowywania i przeżywania świąt, cenięcia i kultywowania tradycji, umiejętności dzielenia się z innymi, doświadczania pozytywnych emocji i poczucia bezpieczeństwa, budowania więzi rodzinnych? Zastanówmy się, więc, czy to właśnie przekazujemy dzieciom naszym zachowaniem - przecież dzieci najszybciej uczą się przez przykład i naśladowanie. Nasza przedświąteczna biegania za sprawami mało ważnymi, skupienie się na prezentach, zniecierpliwienie i zmęczenie będą przeczyć naszym słowom. Pamiętajmy, że świąteczne wspomnienia staną się dla dzieci ważnym elementem emocjonalnego wyposażenia i „bagażu” wyniesionego z domu.

Życzymy, zatem Państwu i Waszym rodzinom pięknych, radosnych i głęboko przeżytych świąt!



Zapraszamy na wywiad z dziećmi z przedszkola „Zielony Zakątek”, które podzieliły się z nami swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami związanymi ze świętami Bożego Narodzenia.

Pytanie 1.

Co jest najważniejsze w święta Bożego Narodzenia?

- *Najważniejsze jest chodzenie do kościoła, a tam są zapalone świece i trzeba się modlić i słuchać pana księdza. (Milenka z grupy „Motylki”)*
- *Najważniejsza jest choinka, bo tam są prezenty i ja je bardzo lubię. (Kinga z grupy „Skrzaty”)*
- *Najważniejsze w święta jest to, żeby się nie smucić i mieć uśmiechniętą buzię, kiedy się dostaje prezenty od Mikołaja (Staś z grupy „Bratki”)*
- *Ważne jest spędzanie czasu z rodziną (Hania z grupy „Zajaczki”)*
- *Bóg się urodził i jest wtedy wielkie święto, wszyscy się radują (Maks z grupy „Żabki”)*

Były też powtarzające się odpowiedzi np.: *Najważniejszy jest Mikołaj, śnieg, choinka, gwiazdka, anioł, prezenty.*

Pytanie 2.

Co lubicie robić z rodzicami w święta?

- *Ja lubię upiec z mamą, tatą i bratem „święte” ciasteczka dla Mikołaja, bo będzie głodny. (Zosia G. z grupy „Skrzaty”)*
- *Najbardziej lubię z mamą grać w różne gry i kolorować świąteczne kolorowanki. (Helenka z grupy „Bratki”)*
- *Lubię bawić się zabawkami, które dostałem od Mikołaja (Olaf z grupy „Kotki”)*
- *Najbardziej to lubię robić dekoracje świąteczne z papieru. (Dagmara z grupy „Motylki”)*
- *Lubię nakrywać pięknie stół i czekać na prezenty i Św. Mikołaja, poczęstować go ciepłym mlekiem i ciasteczkami (Nikola z grupy „Żabki”)*
- *Najbardziej lubię robić z mamą pierogi z kapustą (Kasia z grupy „Wiewiórki”)*

W wielu grupach pojawiały się podobne odpowiedzi takie jak: *lubię ubierać choinkę, rzucać się śnieżkami i robić bałwana, pomagać rodzicom w kuchni, piec pierniki.*

Pytanie 3.

Jaka jest Twoja ulubiona potrawa świąteczna?

Na to pytanie większość dzieci podawało typowe potrawy serwowane w świąteczne dni, np.: *karp, pierogi, barszcz czerwony, sałatka, pierniki, pączki, kotlety, a nawet śledzie, galaretki.*

Warto przytoczyć dwie odpowiedzi, gdyż były uzasadnione.

- *Bardzo lubię rybę, bo jest zdrowa i ma dużo witamin.*(Dagmara z grupy „Motylki”)
- *Ja najbardziej lubię paróweczki, bo są takie pyszne.*
(Krystian z grupy „Skrzaty”)

Sami możemy ocenić, jak nasze dzieci odbierają święta, co im sprawia największą przyjemność podczas świąt i co lubią jeść. Ważne, by poświęcić im jak najwięcej czasu i uwagi, bo dzieci tak szybko rosną, a najwspanialsze wspomnienia związane ze świętami mamy właśnie z dzieciństwa.

