Wydawnictwo: Przedszkole Nr 8 „Zielony Zakątek”

Ul. Rybickiego 2

96-100 Skierniewice

tel./046/ 833-21-28

[www.p8skierniewice.wikom.pl](http://www.p8skierniewice.wikom.pl)

Redaktorzy gazetki: Edyta Adamiec, Aleksandra Bogumił, Anna Jagodzińska, Ilona Nowak, Monika Paradowska, Anna Szymańska, Jolanta Wasilewska

**SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK**

NR **37**

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Motto: *Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz. Jeśli nie wie – wytłumacz. Jeśli nie może – pomóż.* /J. Korczak/

**Czy i jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?**

 Wojna na Ukrainie to wydarzenie, które wstrząsnęło światem. To, co dzieje się w takich sytuacjach z ludźmi mieszkającymi na terenach objętych działaniami wojennymi, to skrajnie traumatyczne doświadczenia, wywołujące silne emocje, wyzwalające często objawy typowe dla zespołu stresu pourazowego. Trudno wręcz wyobrazić sobie, z jakimi przeżyciami mierzą się ukraińskie dzieci i wszyscy doświadczający bezpośrednio traumy wojny. Czy i jak w takiej sytuacji możemy my – dorośli – pomóc dzieciom przetrwać trudny czas?

Jeśli w naszym najbliższym otoczeniu są rodziny z Ukrainy, pomyślmy, jak można im pomóc nie tylko w sposób materialny, organizacyjny, ale także psychiczny, emocjonalny. Zacznijmy od najprostszej formy – rozmowy. Rozmowa musi być dostosowana do wieku i możliwości percepcyjnych dzieci, ma budować poczucie bezpieczeństwa, niwelować lęki i niepokoje, dawać otuchę, że z całego świata na Ukrainę kierowane jest wsparcie, którego celem jest zakończenie działań wojennych. Trzeba też dać dzieciom możliwość i przestrzeń do mówienia o swoich uczuciach i emocjach, by nie tłumiły ich w sobie. Nawet jeśli bariera językowa jest dużą przeszkodą w porozumiewaniu się, ważne jest, by w sposób pozawerbalny budować w dzieciach przekonanie, że są u nas bezpieczne, że mogą liczyć na pomoc.

A jak rozmawiać z polskimi dziećmi o toczącej się wojnie? Tu również dużo zależy od wieku dziecka oraz jego wrażliwości. Podajemy kilka ogólnych wskazówek:

* unikajmy skrajnych postaw. Niewłaściwe jest zarówno izolowanie dziecka od złych wiadomości i trzymanie go pod kloszem, jak również roztrząsanie wszystkich naszych lęków, dyskutowanie w obecności dziecka na temat niepewnej przyszłości i okropności wojny.
* niektórzy psycholodzy radzą, by samemu nie inicjować rozmowy o wojnie, ale reagować na pytania dziecka, jego emocje i zauważone przez nas potrzeby dziecka, które najczęściej chce wiedzieć, co się dzieje wokół, zgodnie z zasadą „podążania za dzieckiem”. Niektórzy natomiast uważają, że nie należy zostawiać dzieci bez wyjaśnienia obecnej sytuacji, nawet, jeśli dziecko samo nie zadaje pytań
* nie okłamujmy dzieci, że nic złego się nie dzieje – najprawdopodobniej i tak usłyszą rozmowę dorosłych, zobaczą materiał w telewizji czy Internecie, będą widziały nasz niepokój. Lepiej, żeby wiedzę zdobywały pod naszą kontrolą
* odpowiadajmy na pytania dziecka i rzeczowo wyjaśniajmy mu obecną sytuację, dając dziecku tyle wiedzy, ile na swoim etapie rozwoju intelektualnego i emocjonalnego potrzebuje i posługując się językiem, które dziecko zrozumie. Możemy na przykład posługiwać się porównaniami do kłótni, konfliktu, sytuacji znanych dzieciom z książek czy bajek. Możemy starszemu dziecku powiedzieć, że jedno państwo zaatakowało inne, że ukraińscy żołnierze walczą o wolność swojej ojczyzny, że mieszkańcy Ukrainy muszą uciekać przed wojną w spokojne miejsca. Możemy opowiedzieć o tym, że wiele państw pomaga teraz Ukrainie, że my jesteśmy bezpieczni, ponieważ należymy do NATO – związku państw, które będą bronić się nawzajem przed napaścią.
* dozujmy informacje i dostęp do telewizji i Internetu, by dziecka nie epatować nadmiernie okrucieństwami wojny i nie wzbudzać nadmiernego lęku. Dotyczy to zwłaszcza zdjęć, relacji z walk, materiałów telewizyjnych, które mogą zawierać drastyczne sceny. Zamiast tego dużo z dzieckiem rozmawiajmy, wyjaśniając wszystkie jego niepokoje
* nie bagatelizujmy pojawiających się dziecięcych lęków, ale też nie prowokujmy ich naszymi emocjami – nie wpadajmy w panikę, nie przekazujmy katastroficznych wizji naszej przyszłości, nie okazujmy bezradności. To my – dorośli, mamy być opoką i oparciem dla niedojrzałych emocjonalnie, zagubionych, zdezorientowanych dzieci. Dzieci powinny mieć poczucie, że wojna to „problem” dorosłych, i to oni powinni go sprawnie rozwiązać. Dzieci powinny usłyszeć, że rodzice i dorośli zrobią wszystko, żebyśmy wszyscy byli bezpieczni
* wyjaśniajmy dziecku, że wojna to złe rozwiązanie, że nie powinna się zdarzyć, że nie wolno atakować innych i wyrządzać im krzywdy
* opowiedzmy o tym, że do Polski przyjedzie wielu ludzi, uchodźców – zwłaszcza kobiet i dzieci, którzy będą liczyć na naszą pomoc i którymi musimy się zaopiekować
* rozmawiajmy o tym, jak możemy pomóc dzieciom z Ukrainy, uczmy empatycznych zachowań, szacunku i ludzkiej życzliwości wobec osób, które przeżywają ogromne trudności
* nie rezygnujmy z codziennej rutyny, ustalonych zwyczajów i stałych punktów dnia – to daje małemu dziecku poczucie bezpieczeństwa i uspokaja w sytuacjach nagłych, związanych z dużymi emocjami. Pilnujmy, by dzień dziecka był wypełniony codziennymi, „normalnymi” aktywnościami
* włączmy się z dzieckiem w akcje pomocowe, których skutkiem jest nie tylko wsparcie potrzebujących, ale też wzrost pewności siebie i poczucie sprawczości dziecka, co pomoga obniżać poziom lęku i zwiękaszać poczucie kontroli. Jest to także szkoła właściwego zachowania wobec innych
* obserwujmy zachowanie dziecka, by wychwycić pojawiające się trudne emocje – małe dziecko nie jest w stanie wyjaśnić, z czego wynika jego zachowanie, co aktualnie przeżywa, jakie są jego emocje, ale zmiana w zachowaniu może być dla dorosłych wskazówką, że dziecko zmaga się z trudnościami i lękami
* rozmawiajmy z dzieckiem często, komentujmy na bieżąco to, co się dzieje, – jednorazowa rozmowa na temat wojny nie zniweluje dziecięcych niepokojów
* możemy posłużyć się lietraturą – polecemy serię „Wojny dorołsych, historie dzieci”
* przytulajmy dzieci jeszcze częściej niż zwykle!

Na podstawie:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-uczniami-na-temat-sytuacji-w-ukrainie--rekomendacje-dla-nauczycieli-i-pedagogow-szkolnych>

<https://www.youtube.com/watch?v=qcgm6baCkmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=z0XJgfd6Als>

<https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/>

**Akceptacja odmienności **

**Pierwsze kroki dziecka na drodze jego społecznego rozwoju zwykle wiążą się z doświadczaniem różnic. Przebywając w przedszkolu, w grupie, bawiąc się na placu zabaw, towarzysząc mamie w zakupach, zjadając deser w restauracji, dzieci mają możliwość spotykania i obserwacji ludzi o różnym wyglądzie, statusie, prezentujących różne zachowania czy zwyczaje. Najczęściej u naszych najmłodszych przedszkolaków nie zauważamy objawów niechęci i braku zrozumienia dla „odmienności” spotykanych ludzi, co najwyżej zaciekawienie. Dzieci nie rodzą się bowiem z negatywnymi przekonaniami co do różnic. Są ufne, akceptujące i tolerujące.**

**KSZTAŁTOWANIE WRAŻLIWOŚCI NA „ODMIENNOŚĆ” – TOLERANCJA**

Co to znaczy odmienność? Najprostszą definicją odmienności może być stwierdzenie, że w słowie tym kryje się wszystko, co odbiega od przyjętych w danej kulturze standardów „normalności”. „Inne” będą osoby niepełnosprawne, ktoś kto ma odmienne poglądy, zwyczaje, tryb życia, styl ubioru… Korzystając z naturalnej otwartości dzieci, warto kształtować w nich wrażliwość na „inność”. Nazywana jest ona tolerancją i powinna się przejawiać w:

* otwartości na różnice, jakie istnieją między ludźmi,
* przejawianiu szacunku do tych różnic i odmienności oraz ich docenianiu,
* niezwykle trudnej nie tylko dla malucha umiejętności spojrzenia na świat z perspektywy drugiej osoby.

Tolerancja powinna się przejawiać w traktowaniu innych w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy zostać potraktowani.

**PAMIĘTAJMY!**

Tolerancja odnosi się do ludzi, nie zachowań. Oznacza to, że szanujemy ludzi takich, jakimi oni są, ale nie musimy tolerować ich zachowań nieakceptowanych społecznie. Mowa tu o takich zachowaniach, jak: kłamstwa, kradzieże, przejawy agresji, obrażanie i znieważanie innych, zastraszanie, a także łamanie przepisów. W takich przypadkach wskazana jest stanowcza, jasna i konkretna postawa.

**ETAPY NAUKI WRAŻLIWOŚCI NA ODMIENNOŚĆ**

**I. „Jaki jestem?” – aby umieć akceptować innych, musimy akceptować siebie**

Budując poczucie własnej wartości, dziecko przechodzi kolejne etapy procesu:

* Jeżeli wiem, jaki jestem, co potrafię, ile już umiem, to…
* Podejmuję wyzwanie, mam konkretne, ambitne cele, wtedy…
* Mam satysfakcję, jestem dowartościowany i…
* Jestem pewny siebie, ufny, otwarty na zmiany
* Mam poczucie własnej wartości! Jestem gotowy na…

**II. „Jaki jest mój kolega?” – poznajemy osoby z najbliższego otoczenia, dostrzegamy różnice, odmienność, akceptujemy potrzeby innych**

Przedszkole jest miejscem, w którym większość dzieci spotyka się po raz pierwszy z większą grupą rówieśniczą. Podczas codziennego pobytu maluch poznaje inne dzieci, zarówno te, z którymi chętnie nawiązuje bliższe znajomości, jak i te, które z różnych przyczyn bawią się w pewnym oddaleniu. Dzieci w naturalny sposób obserwują i dostrzegają różne zachowania kolegów, zwłaszcza te zachowania, które wykraczają poza przyjęte normy społeczne, wydają się „dziwne”. Zwłaszcza starsze przedszkolaki potrafią być „okrutne” dla swoich rówieśników, wykluczając je z zabawy, wyśmiewając.

Wzajemne poznawanie się w grupie ma ogromne znaczenie dla rozwoju dzieci. Z pewnością wdrażanie umiejętności nawiązywania kontaktów ze wszystkimi dziećmi, także tymi, które zachowują się odmiennie, oraz akceptowanie ich indywidualnego sposobu funkcjonowania będzie sprzyjać integracji i pozwoli odczuwać satysfakcję z bycia razem, dostarczy radości we wspólnym odkrywaniu siebie, wspólnym przeżywaniu pewnych wydarzeń i treści, pozwoli na tworzenie pogodnej atmosfery w grupie.

Dążąc do wzajemnego poznania się dzieci, zadbajmy o to, by nasze przedszkolaki:

* potrafiły wymienić imiona kolegów,
* zwracały się do nich po imieniu,
* potrafiły dostrzec i opisać różnorodności wyglądu i charakteru kolegów,
* rozumiały potrzebę szanowania ich odrębności.

**III. „Jesteśmy sobie potrzebni”– dostrzegamy wartość tolerancji w codziennych sytuacjach**

Znamy się już dobrze… Przychodzi taki moment, kiedy dzieci są już gotowe na świadome podejmowanie wspólnych działań… Znając wzajemnie swoje możliwości i zachowania, dzieci zaczynają ze sobą współpracować. Akceptując siebie nawzajem, potrafią dostrzec indywidualne talenty, umiejętności i tak organizują zabawę, by każde z nich mogło się w niej realizować. Wyznaczają sobie konkretne zadania, role, które świetnie pełnią. Zaczynają rozumieć, że jakkolwiek się różnią, to są sobie potrzebni. Znając swoje możliwości, w trosce o drugą osobę, dzieci potrafią się wykazać zainteresowaniem i empatią, dostrzegają potrzebę niesienia pomocy, a ich pomoc jest często spontaniczna i bezinteresowna. Chętnie podejmują działania opiekuńcze w stosunku do młodszych, słabszych kolegów.

(Przygotowała Edyta Adamiec na podstawie artykułu Lidii Kołodziejskiej)

**JAK NAUCZYĆ DZIECI AKCEPTACJI? „PRZYKŁAD IDZIE Z GÓRY” – ZACZNIJMY OD SIEBIE!**

**Ukraina – co warto wiedzieć**

Ukraina to bardzo ciekawy kraj, ale niestety niewiele osób o tym wie. Szewczenko, bracia Kliczko, Kijów, Lwów, Czarnobyl, to wszystko wie przeciętny człowiek. Istnieje jednak wiele interesujących faktów i informacji na temat tego kraju, których nikt nawet nie podejrzewał. Oto garść ciekawostek na temat Ukrainy:

* *Ukraina* jako nazwa pospolita pojawiła się w dwunastowiecznych kronikach ruskich dla oznaczenia ziem kresowych, pogranicznych.
* Ludność: 45 000 000 osób
* Znaczna część Ukrainy jest położona w strefie klimatu umiarkowanego kontynentalnego, natomiast Półwysep Krymski – w strefie klimatu podzwrotnikowego morskiego.
* Piłka nożna jest najpopularniejszym sportem na Ukrainie, dwie najbardziej utytułowane drużyny klubowe to rywale FC Dynamo Kijów i FC Shakhtar Donetsk. Ukraina wraz z Polską była współgospodarzem Euro 2012.
* Najwyższym punktem Ukrainy jest Hora Hoverla na wysokości 2061 metrów, położona jest w Karpatach. Jedynymi innymi pasmami górskimi są Góry Krymskie na południu. Centralnym sercem Ukrainy jest duży płaski, bogaty w śnieg obszar zwany stepem.
* Ukraina stała się niepodległym krajem 24 sierpnia 1991 roku, po rozpadzie Związku Radzieckiego.
* W 2011 roku Ukraina była trzecim co do wielkości eksporterem zboża na świecie i nazywana była koszykiem chleba Związku Radzieckiego. Kraj ten posiada również duże złoża surowców naturalnych, w tym żelaza, węgla, gazu, ropy naftowej, manganu i innych metali.
* Najgorszy wypadek w elektrowni jądrowej na świecie, katastrofa w Czarnobylskiej Elektrowni Atomowej w 1986r., miał miejsce w opuszczonym obecnie ukraińskim mieście Prypyat.
* Ukraina jest duża. W rzeczywistości jest to największe państwo w Europie. Jego powierzchnia wynosi 603 628 km2
* Przeciętny dorosły Ukrainiec pije 27,5 litra alkoholu rocznie. Tylko Mołdawianie, Rosjanie, Czesi i Węgrzy piją więcej.
* Na prawym palcu prawej ręki na Ukrainie tradycyjnie nosi się obrączki ślubne.
* Ukraina jest krajem, który odmówił posiadania jednego z największych arsenałów broni jądrowej na świecie. Kiedy Ukraina stała się niepodległa, była właścicielem wielu głowic bojowych i broni nuklearnej. Zajęła trzecie miejsce po Ameryce i Rosji. Wszystkie głowice Ukraina dała Rosji. W rezultacie Ukraina dostała pieniądze na rozbrojenie.
* Biuro projektowe Antonov, które mieściło się w Kijowie, stworzyło największy i najcięższy samolot na świecie. Nazwano ją AN-225 Mriya. Został zaprojektowany w celu podnoszenia podnośników rakietowych i kosmicznych wahadłowców. Niestety samolot został zniszczony w ataku rosyjskich wojsk na lotnisko w Hostomelu.
* Stacja metra Arsenalnaya, wybudowana w 1960 roku w Kijowie, jest najgłębsza na świecie (105 metrów).
* Lwów ma najwięcej kawiarni na mieszkańca. Miasto szczyci się dziesiątkami miejsc, gdzie przygotowuje się wspaniałą kawę i gorącą czekoladę oraz gdzie na miejscu produkuje się różne słodycze.
* W latach 30. za kanibalizm aresztowano 2500 osób w czasie Hołodomoru na Ukrainie.
* Ukraiński hymn nosi oficjalny tytuł „Ukraina jeszcze nie umierała”.
* Rezerwat stepowy Askania Nova jest najstarszym rezerwatem stepowym na świecie. Jest domem dla 500 gatunków roślin i 3000 gatunków zwierząt.
* Na Ukrainie znajduje się 5000 zamków. Niestety wiele z nich pozostało w stanie ruiny, nie do końca zrekonstruowanych. Większość z nich znajduje się w zachodniej części Ukrainy.
* Tłumacz języka migowego na Ukrainie odważnie przeciwstawił się cenzurze państwowej w 2004 roku, pokazując głuchym widzom prawdziwego zwycięzcę wyborów prezydenckich.
* Ukraina zakazała wjazdu Stevena Seagala jako zagrożenia dla bezpieczeństwa narodowego.