**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, Martyna Adamczyk-Miszczak, Monika Binda, Anna Szymańska, Aleksandra Szymczakowska**

SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK

NR 41

GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI



Motto: „Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym rodzice są przystępni i rozważnie unikają wszelkich zachowań, które mogłyby być odczytane jako brak zainteresowania czy jako wyraz pogardy”. G. Mac Donald

**Wakacyjne porady logopedyczne**



Zaraz wakacje! Jedni, pomimo to, nadal będą wytrwale spotykać się z logopedą i pracować nad swoją wymową, inni będą mieć przerwę, a jeszcze inni dopiero od jesieni rozpoczną swoją przygodę z logopedią.

Niezależnie od tego, w której grupie jesteście, podam Wam 7 wskazówek

**JAK UTRWALAĆ PRAWIDŁOWĄ WYMOWĘ W DOMU:**

**1. Kontakt z logopedą**. Pierwszym i obowiązkowym punktem każdej terapii logopedycznej jest wizyta i konsultacje logopedyczne. To logopeda po badaniu powinien zdiagnozować dziecko i wskazać, jaki rodzaj ćwiczeń powinniście kontynuować w domu. Stały kontakt z logopedą pozwoli na bieżąco kontrolować rozwój i postępy dziecka.

**2. Nauka poprzez zabawę**. Wybierz dla dziecka atrakcyjną formę ćwiczeń. Możesz użyć przygotowanych przez logopedę materiałów, kupić gotowe gry lub książeczki lub skorzystać z gier online.

**3.** **Motywacja**. Najtrudniej zmotywować do ćwiczeń nie dzieci, ale dorosłych. Postaraj się zaplanować określoną ilość czasu w tygodniu (najlepiej po 10-15 minut każdego dnia), który poświęcicie wraz z dzieckiem na ćwiczenia. Jeśli motywacja u dziecka maleje, warto poszukać nowych materiałów lub samemu wymyślić zabawy, które tę motywację pobudzą.

**4. Wykorzystuj każdą okazję do ćwiczeń**. Pozwól dziecku w ramach ćwiczeń oblizać talerz. Na zakupach pobawcie się w szukanie produktów zawierających ćwiczoną głoskę. Podczas spaceru dmuchajcie dmuchawce, a w kąpieli banki mydlane.

**5. Nagrody**. Każdy lubi być nagradzany za swoją pracę. Nawet najmniejszy sukces nagródź pochwałą. Możecie stworzyć plan, w którym po każdym dniu z ćwiczeniami uzupełnicie jedno okienko. Komplet zapełnionych okienek pozwoli dziecku np. zdecydować, jak spędzicie popołudnie.

**6. Dobry przykład**. Ćwicz razem z dzieckiem- robienie minek przed lustrem, dmuchanie baniek czy inne wspólne ćwiczenia także wzmocnią Waszą więź.

**7. Cierpliwość**. Pamiętaj, że na rezultaty musicie zapracować. Czasem mija sporo czasu, zanim pojawią się pierwsze efekty. Nie zniechęcaj się. Wasza praca na pewno zaowocuje!

Z życzeniami cudownych, rodzinnych wakacji Wasz logopeda Ola :)



**10 ważnych rzeczy, których dorosły może nauczyć się tylko od dzieci:**

1. Że słowa „Kocham Cię” nigdy dość!

2. Że można się „wywrócić” i strasznie płakać, a zaraz zobaczyć coś ciekawego i przeżywać ekscytację bez granic. I to wszystko w przeciągu około minuty!

3. Że jak czegoś nie można, a jednak bardzo się chce… to jednak można? Wszystko bywa względne.

4. Że czasu nie mierzy się minutami, ale ilością wrażeń i nadchodzącą nudą.

5. Że nie je się tylko buzią, ale i wzrokiem, dlatego sposób podania dania ma znaczenie. Nie mieszamy na talerzu.

6. Że śmiech jest naturalny i szczery. Nie ma za głośnego śmiechu, każdy śmiech jest najlepszy!

7. Że każdy dzień to niespodzianka i od samego rana można wszystko!

8. Że są pewne zasady, o których nie można zapominać, jak np. maskotka do snu!

9. Że każdy ma prawo do przytulasa.

10. Że nie zawsze mogę postępować rozsądnie, ale zawsze jestem ważny…

Kamila Olga Psychologia

źródło: <https://pl-pl.facebook.com/skutecznenauczanie/>



**Słów kilka o samoakceptacji …**



„Zbyt wielu ludzi przecenia to, kim nie jest i nie docenia tego, kim jest”.

~ Malcolm S. Forbes

• **Czym jest samoakceptacja?**

Jest to najkrócej mówiąc postawa szacunku do samego siebie. Odnosi się ona do poszanowania i troski o siebie. Jest to bycie swoim sprzymierzeńcem. Poczucie własnej wartości buduje się u dzieci od najwcześniejszych etapów rozwoju. Wiara we własne możliwości i szacunek do samego siebie sprawia, że człowiek osiąga poczucie wewnętrznej harmonii i szczęścia.

Samoakceptacja polega również na akceptacji tego, że każdy z nas popełnia błędy oraz słabe strony, nad którymi należy pracować. Prawidłowe poczucie własnej wartości stanowi o umiejętności docenienia pozytywnych cech własnych oraz przyznawania się do błędów, a w konsekwencji wyciągania z nich wniosków na przyszłość.

• **Co wpływa na samoodtrącenie u dzieci?**

Jest to postawa, która powoduje, że uważamy się za niewystarczająco dobrych, niespełniających wymagań – swoich i cudzych. Osoby, które nie akceptują siebie nie dostrzegają swoich sukcesów, skupiają się na porażkach. Takie osoby cechuje niska samoocena, permanentne poczucie winy i wstydu.

Przyczyną samoodtrącenia mogą być przykre doświadczenia w relacji rodzic – dziecko.

Dzieci są doskonałymi obserwatorami, od najmłodszych lat kształtują opinię na własny temat poprzez obserwację tego, jaki stosunek mają do niego osoby najbliższe.

Apodyktyczny model wychowania również może być przyczyną samoodtrącenia. Ciągła krytyka, stawianie nadmiernych wymagań, porównywanie z innymi dziećmi – to sprawia, że dziecko może czuć się niewystarczająco dobre.

Postawa dorosłych względem siebie samego to kolejny czynnik, który może wpływać na samoodtrącenie. Dzieci bowiem powielają zachowania dorosłych – np. pesymistyczną postawę wobec siebie, obwinianie się za niepowodzenia, samokrytyczną postawę względem siebie.

• **Symptomy niskiej samooceny u dzieci:**

- uważają się za bezwartościowe, nieposiadające mocnych stron i umiejętności, czują lęk przed podejmowaniem wyzwań, brak wiary we własne możliwości, autokrytycyzm,

- problemy z inicjowaniem kontaktów z rówieśnikami, trudności w relacjach społecznych, trudności w komunikowaniu swoich potrzeb; to wszystko może prowadzić do powstawania zaburzeń psychicznych u dziecka,

- brak umiejętności zaakceptowania własnych porażek i niepowodzeń, brak samozaparcia, brak możliwości rozwoju własnego potencjału,

- im niższa samoocena tym trudniej przyjąć komplementy – osobę, która nie wierzy w siebie komplementy zawstydzają i onieśmielają.

• **Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dzieci?**

- rozmawiajmy o emocjach – rozmowa i akceptacja! Należy pomóc dziecku w rozpoznawaniu przeżywanych emocji i nauczyć radzenia sobie z nimi. Pamiętajmy, że negatywne emocje to nic złego, są one wpisane w nasze życie,

- okazujmy uczucia! Dziecko potrzebuje ciepła i wsparcia. Okazujmy uczucia werbalnie i niewerbalnie,

- nie porównujmy – porównania mogą być niezwykle krzywdzące, odbierają one motywację do działania, budzą lęk, wycofanie i brak wiary w siebie,

- stosujmy konstruktywną krytykę – uwagę zwracamy na zachowanie dziecka, a nie na samo dziecko. Zamiast mówić „jesteś niegrzeczny”, powiedz „nie wolno rzucać zabawkami” – odnieś się do danej sytuacji,

- współpracujmy! Zachęcajmy dzieci do podejmowania wspólnych działań, prośmy o pomoc w czynnościach domowych. Nie krytykujmy, ale doceńmy starania,

- pozwólmy dzieciom na samodzielność – nie wyręczajmy. Uczenie samodzielności od najmłodszych lat jest bardzo ważne. Dzięki temu dzieci budują poczucie własnej wartości i łatwiej im uwierzyć we własne siły.

Na podstawie artykułu pt. „Jak wzmacniać samoakceptację u dzieci w wieku przedszkolnym?” w: „Wychowanie w Przedszkolu”.

