**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, Anna Szymańska, Monika Binda, Aleksandra Szymczakowska, Beata Koziarska**

**SZCZĘŚLIWY EKOLUDEK NR 46**

**GAZETKA DLA RODZICÓW I DZIECI**



**Motto: Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci – są ludzie.**

**Janusz Korczak**

**Porozmawiajmy o emocjach – kolejna porcja wiedzy o emocjach.**

Zapraszamy Państwa do pochylenia się nad kolejnymi emocjami, które mogą pojawić się w życiu Waszego dziecka oraz wartościami, które warto w dziecku kształtować. Zachęcamy do tego, by przemyśleć swój stosunek do tych emocji i wartości, a także zastanowić się, jak możemy dziecku pomóc, by wszystkie przeżywane przez nie emocje wzmacniały je i służyły jego rozwojowi. Może warto też zastanowić się, czy nie szkoda, że my – dorośli – trochę straciliśmy dziecięcą, spontaniczną umiejętność odczuwania i przeżywania niektórych emocji...

• **wiara w siebie mimo porażek** – to bardzo cenna i potrzebna w dorosłym życiu kompetencja, która zaczyna się kształtować już w wieku przedszkolnym i szkolnym. Pewność siebie to nie jest przekonanie, że się wszystko umie najlepiej, ale akceptowanie siebie ze świadomością zarówno swoich zalet, jak i wad. Zależy nam na tym, by dziecko rozwijało swoje mocne strony, ale jednocześnie miało przekonanie, że nie można być najlepszym we wszystkim i wśród wszystkich. Warto jest uczyć dziecko, że popełnione błędy i odniesione porażki to tylko doświadczenia, które mogą nas wzmocnić i czegoś nauczyć. Przegrywanie, godzenie się z porażką, gratulowanie zwycięzcy to ważna umiejętność życiowa, którą można budować zarówno poprzez aktywności sportowe, jak i na przykład gry planszowe. Pozwólmy więc dziecku „trenować” przegrywanie, pozwólmy mu zmierzyć się z trudnymi emocjami i pokażmy, jak my radzimy sobie z niepowodzeniem i porażką. Musimy też pamiętać, jak ważne jest chwalenie i docenianie dziecka za poniesiony wysiłek, starania, a nie tylko osiągnięte efekty. Warto też budować w dziecku pewność siebie poprzez stworzenie okazji do wystąpień publicznych, prezentowania się przed innymi, pokonywania tremy. **Propozycja zabawy z dzieckiem** – kalambury ruchowe „Jestem w tym świetny, jestem w tym świetna” – dziecko prezentuje ruchem/gestm/mimiką czynność, którą lubi, w której jest dobre, która sprawia mu radość, a zadaniem rodzica jest odgadnięcie, co miało na myśli dziecko. Oczywiście zachęcamy też do zamiany ról :)

• **systematyczność** – to umiejętność, którą dorośli opanowali w bardzo różnym stopniu; nic więc dziwnego, że wydaje się być wyjątkowo trudna dla dzieci… Niewątpliwie jednak bardzo przydaje się w życiu – zarówno szkolnym, jak i później – dorosłym. Zarządzanie czasem, systematyczne wykonywanie obowiązków, planowanie zajęć – to umiejętności, które można z dziećmi wypracować poprzez wprowadzanie stałego rytmu dnia i stosowanie się do rutyny dnia, poprzez utrwalanie nawyków związanych z odpowiednim korzystaniem z dnia i nocy i nakładanie na dzieci stałych obowiązków (oczywiście na miarę wieku i możliwości dziecka). Większość dzieci czuje się pewniej i bezpieczniej, gdy ma ustrukturyzowany czas – wie, co, kiedy i po czym następuje, że pewne czynności muszą się odbyć, że jest określony czas na zabawę, obowiązki, odpoczynek, sen, posiłki itd. Nauka systematyczności wymaga oczywiście od dorosłych konsekwencji i trzymania się zasad, ale niewątpliwie przynosi dziecku dużo korzyści. Dzieci często lubią różnego rodzaju planery, kalendarze, tablice obowiązków, plany dnia – korzystajmy więc z takich pomocy, by uświadamiać dzieciom powtarzalność czasu, utrwalać nazwy miesięcy i dni tygodnia, zapoznawać z datami, uczyć korzystania z zegara. **Propozycja zabawy z dzieckiem** – kupno zwykłego, klasycznego kalendarza i systematyczne oznaczanie kolejnych dni. Może to być kalendarz szkolny na rozpoczynający się we wrześniu rok szkolny. Dobrze jest wybrać kalendarz wspólnie z dzieckiem, tak, by odpowiadał jego zainteresowaniom i był dla dziecka atrakcyjny wizualnie. Najlepiej, gdyby na jednej stronie kalendarza był jeden miesiąc. Każdego dnia dziecko zaznacza mazakiem datę np. rysując wokół numeru dnia okienko, kółko, a poprzedni dzień skreśla. Chodzi o to, by dziecko zauważyło upływ czasu, by utrwalało nazwy miesięcy i dni tygodnia, odróżniało dni powszednie od wolnych, świątecznych. Można też w kalendarzu zaznaczyć ważne wydarzenia i święta – dziecko będzie mogło obserwować, ile czasu musi czekać do upragnionych urodzin lub wyjazdu, a my ze spokojnym sumieniem będziemy mogli odesłać dziecko do kalendarza, by sprawdziło samo „ile jeszcze…”.

• **ciekawość, zainteresowanie historią i prehistorią** – świat prehistoryczny wzbudza w dzieciach ogromne emocje – zaciekawienie, niedowierzanie, zainteresowanie historią, chęć dokonywania odkryć, zauroczenie dinozaurami, światem królów, rycerzy i zamków. Wszystkie te emocje mają jedną wspólną cechę – łączą się z naturalną u dzieci ciekawością świata. Naszym zadaniem jest podtrzymywanie tej ciekawości, dostarczanie dzieciom odpowiedzi na nurtujące je pytania, wskazywanie, gdzie i jak można znaleźć informacje dotyczące historii i dawnych czasów, rozbudzanie zainteresowań. Czytajmy więc dużo dzieciom, chodźmy z nimi do muzeów, pokazujmy zabytki, zabierajmy na wycieczki w ciekawe miejsca, opowiadajmy o dawnych czasach, rozmawiajmy o zawodach związanych z poznawaniem historii. **Propozycja zabawy z dzieckiem** – wykonanie „skamielin” – odcisków muszli, figurek dinozaurów w masie solnej. Proporcje na klasyczną masę solną to: mąka pszenna i drobna sól w proporcji 1 do 1 oraz woda (czyli np. szklanka mąki, szklanka soli). Wody dodajemy tyle, by masa była elastyczna; niektórzy dodają też mąkę ziemniaczaną. Masę solną warto przygotować wspólnie z dzieckiem – ugniatanie masy to dla dziecka nie tylko zabawa i okazja do ćwiczeń sensorycznych, ale też dobra gimnastyka dłoni. Oczywiście z masy można ulepić coś dowolnego, ale w kontekście tematu dinozaurów my proponujemy zabawę w odciskanie np. muszelek, liści, fragmentów roślin, małych figurek i łapek dinozaurów.

• **miłość** – kochająca się rodzina to miejsce, które daje dziecku wszystkie niezbędne warunki do rozwoju zarówno fizycznego, jak i społecznego i emocjonalnego. Dziecko otoczone miłością i troską uczy się miłości i sposobów jej okazywania; przebywając wśród kochających je osób czuje się bezpieczne; mając wsparcie bliskich podejmuje wyzwania i uczy się nowych rzeczy; czując akceptację nie boi się świata, ale chce świat poznawać i eksplorować. Oprócz otoczenia dziecka miłością dorośli powinni też je uczyć, jak można sobie nawzajem okazywać miłość, bliskość, wdzięczność, jak budować zdrowe, właściwe relacje i kształtować postawę empatii i wrażliwości na potrzeby innych. **Propozycja zabawy z dzieckiem** – lepienie z plasteliny. Można wymyślić temat pracy, można lepić bez konkretnego celu – ważne jest, by pracowały zarówno rączki, jak i wyobraźnia. Można zaproponować lepienie wałeczków i ślimaczków, można naklejać placki plasteliny na gotowy rysunek, można rozcierać plastelinę cienką warstwą na rysunku, można ustawiać ulepione figurki na tekturowej podstawce. Żeby zapobiec ewentualnym nieporozumieniom, ustalmy z dzieckiem, gdzie może korzystać z plasteliny (stół, specjalnie przygotowana plastikowa podkładka) i gdzie bezwarunkowo plastelina nie może się znaleźć (dywan, klocki, zabawki, szklany blat stolika itp).

Źródło: „Dobry pomysł” WSiP

