

STYCZEŃ 2022



Pokoloruj obrazek:



Słowa, które dają moc.

„Kocham Cię”, „Wierzę w Ciebie”, „Uda Ci się”: słowa, które dają dziecku moc są bardzo proste, ale rodzice czasem o nich zapominają lub trudno im je wypowiadać.

Słowa dają moc!

Pochwały i zachęty pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa.

Koniecznienie chwalmy nasze dzieci! Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Podobnie dzieci - bardzo potrzebują uwagi swoich rodziców i domagają się jej różnymi sposobami. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, prawie nie zwracamy na nie uwagi. Myślimy "tak grzecznie się bawi, nie będę mu przeszkadzać". Zajmujemy się swoimi sprawami, a dopiero kiedy dziecko zaczyna "marudzić" albo staje się niegrzeczne, kierujemy na nie swoją uwagę. W ten sposób, zupełnie wbrew naszym intencjom, utrwalamy złe zachowanie dziecka! Dzieci reagują bowiem według zasady: "lepiej być skrzyzczanym i pouczonym, niż ignorowanym". Dla dziecka taka sytuacja jest często niezrozumiała - rodzice poświęcają mu swoją uwagę tylko wtedy, kiedy "nabroi" lub zachowuje się nie tak, jak tego oczekiwano. Aby odnosić sukcesy wychowawcze warto zatem nauczyć się dostrzegania pozytywnych zachowań u swojego dziecka. Wymaga to większego skupienia uwagi na jego zachowaniu i włożenia nieco wysiłku w zmianę dotychczasowego sposobu reagowania. Wbrew powszechnym opiniom, dziecko często nagradzane i chwalone stara się być jeszcze lepsze! Z drugiej strony - dziecko stale krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice okazują jedynie niezadowolenie.

Jak skutecznie chwalić dziecko?

Aby chwalenie było skuteczne:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych,
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie,
3. Chwal każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu,
4. Próbuj "wyłapać" dobre zachowanie u dziecka i chwal je,
5. Pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc, pamiętaj:

1. Opisz, co widzisz - np. "Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach",
2. Opisz, co czujesz - np. "Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć porządek",
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka - np. "Cieszę się, że potrafisz sam uprządkować swoje zabawki".

Putapki i szanse dobrej pochwały:

- Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc "ładnie, ślicznie, pięknie" dziecko nie wie co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.
- Unikaj takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka - np. "No widzisz - jak chcesz, to potrafisz",
- Rujuje naszą pochwałę wyraz "ale" - np. "Cieszę się, że posprzątałeś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle",
- Lepiej unikać komunikatów "Jestem z ciebie taka dumna", powiedzmy raczej: "Możesz być z siebie dumny" - dziecko wtedy nabiera pewności siebie.

Literatura:

Faber A., Mazlish E. (2001), "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły", Media Rodzina.

Gordon T. (1991), "Wychowanie bez porażek", Instytut Wydawniczy PAX.

Sakowska J. (1999), "Szkółka dla rodziców i wychowawców", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Zabawy wspomagające integrację sensoryczną dziecka – wspólne zabawy rodzica z dzieckiem

Zabawa „Naleśnik”. Ciasno zawijamy dziecko w kołdrę (głowa musi pozostać na wierzchu). Dziecko ma za zadanie samo się rozwinąć. Można do zabawy wykorzystać koc, kawałek folii ochronnej.

Zabawa „Bitwa na pluszaki”. Układamy z poduszek dwa mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu i rzucamy w siebie miękkimi piłeczkami, kulkami zgniecionego papieru lub zgniezionej gazety. Cały czas leżymy na brzuchu.

Zabawa „Zapasy”. Dorosły leży na plecach a dziecko próbuje przeturlać go na brzuch. Dorosły i dziecko zamieniają się rolami.

Zabawa w „Prezent”. Dziecko zwijamy w kłębek a potem „rozpakowujemy” – prostujemy kończyny i ustawiamy do pozycji wyprostowanej. Zabawę powtarzamy, zamieniamy się rolami.

Zabawa „Przejsie po wąskiej ścieżce”. Rozkładamy w zygzak sznurek lub skakankę i spacerujemy stopa za stopą. Można próbować również z zamkniętymi oczami i do tyłu.

Zabawa „Przeniesie i nie zrzuć” – wykorzystujemy sznurek lub linę, skakankę, maszerujemy po nim tak żeby nie stracić równowagi i przenosimy na tyżce np. piłeczkę. W zabawie chodzi o utrzymanie równowagi i o to żeby piłeczka nie spadła z tyżki.

Zabawa „Ścieżki sensoryczne”. Wyszukanie i wykorzystanie w domu różnych faktur sensorycznych np. skrawków materiałów, swetrów wełnianych, futrzanych elementów garderoby, włóczek. Układanie z nich ścieżki i wędrowanie po nich bosą stopą.

Zabawa „Rzuć do celu”. Wyznaczamy cel, możemy obrysować miejsce, do którego chcemy rzucać lub ustawić np. wiaderko, miskę i rzucamy piłeczkami, kulkami z papieru. Rzucamy również z zamkniętymi oczami.

Zabawa „Kto silniejszy”. Przeciąganie liny lub skakanki.

Zabawa „Tor przeszkód”. Wykorzystujemy domowe przedmioty, ustawiamy je tak aby tworzyły tor.

Zabawa „skrzynia skarbów”. Gromadzimy do pudełka lub woreczka różne przedmioty. Dziecko z zamkniętymi oczami dotyka przedmiot i rozpoznaje go.

Zabawa „Kolorowe palce i stopy”. Wykorzystujemy duży arkusz papieru i pozawalamy dziecku zanurzyć palce w różnych kolorach farby, dziecko maluje palcami. Malujemy pędzelkiem stopy dziecka i pozwalamy mu na odbijanie ich na dużych arkuszach papieru.

Zabawa „Zaczarowane przedmioty”. Wykorzystujemy przedmioty o różnorodnej fakturze, zamaczamy je w farbie i odbijamy ślady.

Zabawa „Części ciała”. Dziecko zamyka oczy a rodzic dotyka jego różnych części ciała. Dziecko zgaduje jak część ciała została dotknięta.

Zabawa „Robimy pianę- wielkie pranie”. Wykorzystanie wody i płynu do kąpieli, robienie piany w misce, moczenie tkanin, ubrań, zabawa w mycie, szorowanie zabawek. Można użyć do zabawy różnego rodzaju szczotek.

Zabawa „Zajęczki świetlne”. Weźcie latarki i pobawcie się w berka światełek. Obrysowywanie światełkiem latarki różnych przedmiotów w pomieszczeniu.

Zabawa z wykorzystaniem drążka gimnastycznego lub drabinek na placu zabawa. Dziecko zwisa na drążku i liczymy czas, jaki da się wytrzymać wisząc. Rodzic dyskretnie asekuruje dziecko i łapie je przed ewentualnym upadkiem.

By niejadek zjadł obiad

Zapraszamy do lektury artykułu napisanego przez Anetę Szostak- Sulewską. Artykuł pochodzi ze strony: <https://anetaszostak.pl/by-niejadek-zjadl-obiadek/>

"I znów zacznę od pytania do ciebie rodzicu.

O co pytasz swoje dziecko, gdy odbierasz je z przedszkola lub szkoły? I sama na to pytanie odpowiem.

– Czy byłeś grzeczny?

– Co było dziś na obiad i czy wszystko zjadłeś?

Jeśli odpowiedź dziecka jest przecząca, zaczynasz wykład na temat jedzenia, często zawstydzasz swoje dziecko, straszysz lub oferujesz coś w zamian, jeśli się zobowiąże do zjedzenia posiłku następnego dnia. I to jest duży błąd. Nie wywieraj na dziecku presji, żeby jadło coś, czego nie chce. Ucz swoje dziecko, że jedzenie służy do zaspokajania głodu. Daj więc dziecku możliwość jego odczuwania. Nie dokarmiaj go

między posiłkami, pamiętaj, słodczy czy słodki napój także dostarczają kalorii. Nie staraj się wmawiać dziecku, idąc do babci, aby zrobiło jej wielką przyjemność zjadając wszystko, co babcia przygotowuje. Jedzenie nie ma być przyjemnością, którą robimy dorosłym. Tu nic nie powinno być za coś.

Sporym wyzwaniem dla rodziców są niejadki, dlatego należy pamiętać, że dzieci jedzą dużo mniej niż dorośli. Nie oczekuj, więc, że maluch zje porcję takiej wielkości, jak posiłek jego taty, czy starszego rodzeństwa.

Co możesz zrobić, aby pomóc swojemu niejadkowi?

Przygotuj mu mniejszy talerz,

Nakładaj mu małe porcje, w razie potrzeby dołóż dokładkę,

Pozwól dziecku przygotowywać z tobą posiłek,

Korzystaj z ofert restauracji, które bardzo często organizują warsztaty kulinarne dla dzieci.

Jeśli to możliwe pozwól dziecku na samodzielne komponowanie zestawów w domu np. warzyw na sałatkę, sera białego z wybranymi przez dziecko dodatkami, warzyw do zupy.

Nie serwuj dziecku deseru czy słodczy dopóki nie zje głównego dania.

Jeśli dziecko nie chce jeść posiłków w wyznaczonych godzinach, nie proponuj przekąsek pomiędzy posiłkami.

Wyznacz czas posiłków, jeśli ten czas minie, a jedzenie zostanie na talerzu, to po prostu je zabierz, jako oznakę, że posiłek jest skończony.

Bardzo ważna jest także atmosfera, która panuje w waszym domu podczas posiłków. Tym, co możesz zrobić, aby to zmienić jest wprowadzenie miłej atmosfery podczas posiłków.

Nie omawiaj podczas jedzenia problemów czy trudności w pracy. Małe dziecko takich tematów nie rozumie i się nudzi. A wówczas próbuje zwrócić na siebie uwagę. Poza tym, gdy omawiasz drażliwe tematy, dziecko, jeśli nawet niewiele rozumie, może przejść od ciebie zdenerwowanie.

Zamiast tego, możesz potraktować wspólny posiłek, jako okazję do rozmów o mijającym dniu. Gdy dziecko ma kilka lat, możecie pobawić się w opowiadanie, co przyjemnego stanie się bądź stało się tego dnia. Dbaj także o właściwe zachowanie dziecka przy stole. Podczas jedzenia starajcie się także nie oglądać telewizji czy korzystać z telefonów komórkowych. Pamiętaj, że dziecko uczy się od nas także poprzez naśladowanie zachowań. Ponadto możesz uczyć dziecko dobrych manier przy stole poprzez zabawę. Możecie bawić się w restaurację, przygotowywanie i podawanie najróżniejszych potraw, czy urządzać herbatkę dla lalek. Podczas takiej zabawy możesz dziecku tłumaczyć zasady zdrowego odżywiania oraz zasady zachowania przy stole a przy okazji przemycić do schrupania porcję warzyw lub owoców

AUTORYTET RODZICÓW Pierwsi i najważniejsi nauczyciele

AUTORYTET RODZICÓW

Pierwsi i najważniejsi nauczyciele

Pierwszy obraz świata dziecko wynosi z rodzinnego domu. To od nas – rodziców – nasz maluch po raz pierwszy dowiaduje się o sobie samym, o relacjach pomiędzy ludźmi, o najważniejszych wartościach. I przenosi obraz rodzinnego miniświata na wizję świata zewnętrznego

Rodziców w chwili pojawienia się dziecka spotyka coś zupełnie niezwykłego i niepowtarzalnego w żadnej innej życiowej sytuacji – zyskują autorytet, o który nie muszą się starać ani zabiegać. To ogromna szansa otwierająca dużo możliwości, ale jednocześnie, jeśli zostanie źle wykorzystana, równie dużo zagrożeń. Dlatego też jako rodzice musimy bezustannie pamiętać, że dla prawidłowego rozwoju naszych dzieci niezbędne jest, aby autorytet rodzicielski oparty był na prawdziwym szacunku i sympatii, a nie na strachu i mylnie rozumianej władzy. Pozwólmy też, aby w odpowiednim momencie zastąpiła go szczerą przyjaźń.

Kim są mama i tata dla przedszkolaka?

Przedszkolak wkracza w okres, w którym zaczyna wyraźnie odczuwać swoją odrębność, i, co za tym idzie, domaga się coraz większej niezależności. Mimo to rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w jego życiu:

dziecko naśladuje postawy i zachowania rodziców (czasem na przykład pragnie upodobnić się do rodzica tej samej płci, np. dziewczynki zakładają buty na obcasach swojej mamy); rodzice stanowią wyrocznię w wielu istotnych sprawach (w dyskusjach z rówieśnikami maluch powołuje się na opinie rodziców jako na prawdę niepodważalną, nie podlegającą dyskusji);

rodzice są azylem bezpieczeństwa;

mama i tata są doskonałym towarzyszem różnorodnych zabaw;

rodzice są powiernikami radości i smutków oraz „pocieszycielami” swoich dzieci.

Jak widać, spoczywa na nas niemała odpowiedzialność. Nie oznacza to oczywiście, że aby wychować szczęśliwe dzieci, nie wolno nam popełniać żadnych błędów. Jesteśmy przecież zwykłymi ludźmi ze swoimi wadami i niedoskonałościami. Dla naszych dzieci najważniejsze jest, aby czuły się bezwarunkowo akceptowane i kochane przez mamę i tatę.

Co wolno, a czego absolutnie nie wolno rodzicom.

Przede wszystkim musimy sobie zdać sprawę, że dziecko uczy się zasad funkcjonowania w świecie nie tylko poprzez komunikaty słowne, jakie od nas otrzymuje, ale przede wszystkim dzięki codziennym obserwacjom. Maluch bacznie przygląda się naszym reakcjom, widzi uczucia, jakie łączą rodziców, ich stosunki z innymi ludźmi. Uczy się na przykładach. Dlatego też jedną z najważniejszych spraw w relacjach rodzic-dziecko jest uczciwość – to, o czym mówimy, powinno być spójne z tym, co faktycznie robimy.

TAK

Jak najlepiej wykorzystać uprzywilejowaną rolę rodzica?

postępować tak, jak chcielibyśmy, aby postępowało nasze dziecko;

szanować dziecko jako niezależną jednostkę (czyli np. dawać mu również prawo do błędów);

chwalić;

akceptować wszystkie uczucia dziecka (zarówno pozytywne, jak i negatywne);

wspierać w trudnych sytuacjach;

dawać dziecku prawo do własnych wyborów.

NIE

Co winno być bezwzględnie zakazane w relacjach z własnym dzieckiem?

obrażanie dziecka i jego uczuć (przyklejanie etykiet: „jesteś głupi”, „jesteś niezdara” itd.);

krytykowanie dziecka jako osoby (a nie jego konkretnych zachowań);

dawanie dziecku do zrozumienia, że ma do spłacenia jakiś dług wobec rodziców;

obarczanie dziecka swoimi niespełnionymi ambicjami;

warunkowanie miłości rodziców od pożądanego zachowania dziecka (miłość rodzicielska jest aksjomatem);

straszenie dziecka, że je zostawimy, opuścimy (nawet w żartach takie zachowanie jest niedopuszczalne).

Rodzice w relacjach ze swoim dzieckiem mogą dać mu jeden z dwóch komunikatów:

Jesteś ważny i kochany.

Dziecko uczy się wyrażać swoje potrzeby, wierzy, że jest warte tego, co dobre i przyjemne,
a ma odwagę odrzucić to, co jest dla niego złe

Jesteś nieważny, nie zastępujesz na bycie kochanym.

Dziecko żyje w lęku i poczuciu bycia gorszym, nie wyraża swoich potrzeb, nie broni się
przed doświadczaną krzywdą

Wspierajmy zatem nasze dzieci i pomagajmy im zrozumieć, że pojawiły się na świecie, aby przeżyć własne, szczęśliwe życie, a rolą rodziców jest pomagać im i towarzyszyć w pokonywaniu kolejnych szczebli rozwoju.

Drodzy Rodzice, jeśli relacje w Waszej rodzinie oparte są na wzajemnej miłości, szacunku i szczerości, a dziecko stanowi jej pełnoprawnego członka, możecie spać spokojnie. Wasz przedszkolak z pewnością wyrośnie na człowieka o silnym poczuciu wartości, odważnego i potrafiącego odnaleźć się w satysfakcjonujących relacjach z innymi ludźmi.

artykuł ze strony: <http://www.inspirander.pl/>

