



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach, gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcieliby Państwo porozmawiać o jego rozwoju lub relacjach rodzinnych, mają Państwo pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole bądź potrzebują wsparcia w procesie wychowania – zapraszamy na **indywidualne konsultacje** w godzinach pracy naszego zespołu.

Pedagodzy szkolni

Pisemko dla rodziców przedszkolaków i uczniów

Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 16, numer 1/60

Data wydania: październik 2025 r.

W tym numerze:

- ☒ Pzepis na udane dzieciństwo. Najpopularniejsze trendy wychowawcze (str. 1-3);
- ☒ Wychowanie dzieci w erze cyfrowej: zagrożenia i rozwiązania (str. 4-5); ☒ Rola rytuałów i rutyny w życiu dziecka (str. 6-7); ☒ Dziecko kłamie. Jak reagować, jak oduczyć? (str. 7-8)

Przepis na udane dzieciństwo. Najpopularniejsze trendy wychowawcze.

K. Kazimierska
źródło: zwierciadlo.pl



Poradniki, blogi rodzicielskie i pomysły mniej lub bardziej sprawdzonych ekspertów mają za zadanie pomóc rodzicom w ich trudzie (choć czasem osiągają efekt przeciwny). Do tego grona dołączyły niedawno bestsellery chwające metody wychowawcze poszczególnych krajów. Na ile warto się nimi zainspirować? I jak mają się one do polskich wzorców?

Moja znajoma ostatecznie dość szybko zrezygnowała z francuskich metod wychowawczych, stawiając na nurt rodzicielstwa bliskości. Nadal jednak dla wielu zmęczonych matek pociągająca jest myśl, żeby do polskiego modelu wychowania przeszczepić trochę zachodnich metod. Tym bardziej że książki chwające chińskie, holenderskie czy fińskie podejście, wyskakują jak grzyby po deszczu. Kilka miesięcy temu moja znajoma, będąc

jeszcze w ciąży, zaczytywała się wydaniem w 2013 roku bestsellerem „W Paryżu dzieci nie grymaszą”. Uznała, że taki model wychowawczy chce przyjąć, a kilka przedstawionych w książce zasad zacznie wdrażać od samego początku. Jak tę, by nie biec na każdy płacz dziecka, tylko dać mu kilka minut, żeby sprawdzić, czy to coś poważnego, czy może obudziło się na chwilę i zaraz samo zaśnie. Francuscy pediatrzy twierdzą, że dzięki temu dzieci szybciej zasypiają i uczą się przesypiać noce. Inna metoda znad Sekwany to nauka cierpliwości i odraczania przyjemności. „Owszem, kochanie, dostaniesz ciasto, ale najpierw trzeba je upiec, no i poczekać na porę podwieczorku”. W efekcie francuskie maluchy w restauracjach są spokojne, zamiast walić sztućcami w stół i krzyżeć: „Gdzie mój kotlet i frytki!?”. Nic dziwnego, że Amerykanka Pamela Druckerman, wychowująca w Paryżu swoją żywiołową córkę, postanowiła nauczyć ją i siebie trochę francuskiej ogłady. Niezapomniany dla mnie pozostanie opis wizyty w restauracji, z której autorka musi się szybko ewakuować wraz z zażenowanym mężem z powodu głośno wyrażającej swoje niezadowolone córki. Wybiegając, tęsknie spogląda na grzecznie czekające na obiad francuskie berbecie.

Bezproblemowe życie Francuzów

Według zafascynowanej francuskim modelem wychowawczym Pameli Druckerman powściągliwość tamtejszych rodziców i ich dzieci jest bardzo pożądana wobec amerykańskiego bezstresowego wzorca, który z jednej

(Ciąg dalszy na stronie 2)

strony stawia na niekaranie dzieci, a z drugiej – przeladowuje je nadmierną ilością zajęć, byle tylko się nie nudziły i szybko zaczęły osiągać sukcesy. Autorka zwraca uwagę na to, że rodzice zza oceanu pozwalają na wiele swoim dzieciom z poczucia winy, że bardzo szybko zostawiają je z nianiami, by wrócić do pracy. Amerykański system nie przewiduje płatnych urlopów macierzyńskich (o ojcowskich nie wspominając),

a bezpłatne najczęściej kończą się po 12 tygodniach. Dlatego młodzi rodzice mają do wyboru – żyć z jednej pensji lub szukać pomocy do dziecka. We Francji przeciwnie – matki mogą być po prostu dłużej matkami, a państwo wspiera je, płacąc – jak u nas – za urlopy macierzyńskie i oferując bezpłatne żłobki już dla pół-

rocznych niemowląt. Druckerman wyraźnie podkreśla różnice: amerykańskie rozpuszczone dzieciaki versus poukładane francuskie; wpędzane w poczucie winy zagonione matki kontra te spokojne, szczupłe i wyspane. Podczas gdy amerykański model, przynajmniej w szeroko rozumianej klasie średniej, zakłada, że rodzice nie dają dzieciom odpocząć po szkole, ale wożą je na tysiące lekcji i treningów od gry na pianinie po ceramikę, chiński i piłkę nożną, to model francuski przyjmuje, że dodatkowe zajęcia pojawiają się wtedy, gdy są konieczne albo wiążą się z pasją dzieci. Bo najważniejsze jest, by dzieci mogły się do woli bawić, ale też nudzić.

Holandia stawia na tradycję

Z kolei z holenderskiego punktu widzenia autorek „Najszczęśliwszych dzieci”, Amerykanki Rine Mae Aosta i Brytyjki Michele Hutchison, najważniejsza jest spontaniczna radość i chęć do zabawy. Dlatego też holenderskie dzieci od małego biegają całymi bandami po podwórkach, ulicach i chodnikach. Szybko uczą się jazdy na rowerze, którym potem poruszają się wszędzie – do przedszkola, parku, szkoły i do pracy. Oczywiście jest spędzanie czasu wolnego, weekendów, wakacji na łonie natury, często w ogródku na własnej działce. Po szkole czy przedszkolu mali Holendrzy nie biegają na zajęcia dodatkowe, tylko spędzają popołudnia na zabawie z rówieśnikami. Posiłki to rzecz święta, zwykle spożywane są wspólnie z rodzicami, którzy czas po pracy przeznaczają przede wszystkim dla rodziny, a nie dla znajomych. No i wszystkie najważniejsze i najmilsze rzeczy dzieją się w domu – od narodzin potomstwa, poprzez wspólne celebrowanie posiłków i życia rodzinne-



go, aż po odpoczynek. Holenderskie dzieci od małego dużo śpią i jedzą świeże i zdrowe rzeczy. Brzmi być może konserwatywnie, ale jako społeczeństwo Holendrzy są bardzo liberalni i nowocześni. W szkołach dzieci mają zajęcia z edukacji seksualnej, rodzice otwarcie rozmawiają z nimi o ich problemach, a każdy nastolatek dzierży w dłoni smartfon i korzysta z mediów społecznościowych.

Może to właśnie liberalne podejście plus bliskość i wsparcie rodziców, z którymi dzieciaki spędzają wiele czasu, sprawiły, że według raportu UNICEF ogłoszonego w 2013 roku najszczęśliwsze na świecie są holenderskie dzieci. Amerykańskie znalazły się na 26. pozycji. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia już w 2007 roku uznała Holandię za kraj, gdzie

dzieciom żyje się najlepiej. Wielka Brytania i USA zajęły wtedy dwie ostatnie pozycje.

Jaka może być więc recepta na sukces? Na pewno przyjazne dziecku podejście od pierwszych dni życia. Holendrzy wierzą, że dzieci same potrafią znaleźć swój rytm spania i jedzenia, wystarczy im w tym towarzyszyć. Rodzice zawsze są blisko dzieci i spędzają z nimi dużo czasu. Także na świeżym powietrzu. No i holenderskim społeczeństwem nie rządzi duch rywalizacji, konkurencji, walki o bycie pierwszym. Dzieci są przypisywane do szkół, nie muszą walczyć o miejsce w najlepszym przedszkolu, podstawówce czy liceum, nie ma tu egzaminów, tylko testy kompetencji dla danego wieku. Holenderskiej edukacji przyświeca zasada „nie wychodź przed szereg, nie bądź taki do przodu”. Ważna jest współpraca, a nie współzawodnictwo, dobre samopoczucie, a nie kariera i kredyt na drogę auto.

Finowie wiedzą lepiej

Holenderskie podejście do życia podobne jest do fińskiego. Tak przynajmniej wynika z książki Timothy'ego D. Walkera, sfrustrowanego nowojorskiego nauczyciela, który w Finlandii mieszkał przez dwa lata i – jak każdy neofita – postanowił podzielić się swoim oświeceniem z wypalonymi zawodowo kolegami po fachu. Jego „Fińskie dzieci uczą się najlepiej” to w dużej mierze poradnik dla nauczycieli, pokazujący, że fińskie podejście do życia, nauki i pracy skutkuje najlepszymi wynikami szkolnymi w światowych rankingach. Niektóre uwagi i spostrzeżenia mogą bawić, jak odkrycie, że dzieciom

(Ciąg dalszy na stronie 3)

trudno jest usiedzieć w ławce przez 45 minut. I że warto co jakiś czas zrobić krótką gimnastykę, pochodzić po sali, zmienić układ stolików, żeby uczniowie mogli się trochę ożywić. Że przerwy w szkole są po to, by dzieciaki odpoczęły od nauki i wybiegały się na dworze. W Stanach Zjednoczonych przerwy są dla nauczycieli i dzieci często spędzają je w sali lekcyjnej, a prosta prawda, że salę przed zajęciami dobrze jest wietrzyć, nie należy do oczywistych. Walker zauważa, że prace domowe nie pomagają w edukacji, a czas po szkole nie ma służyć zakuwaniu przez kolejne godziny, tylko zabawie na świeżym powietrzu. Po lekturze jego spostrzeżeń czytelnik ma wrażenie, że Stany Zjednoczone to ponure miejsce, gdzie dzieciństwo szybko się kończy, a podstawówka to początek mentalnego więzienia każdego Amerykanina, które zmienia tylko formy na szkołę średnią i college, a potem pracę w korporacji i jeśli wcześniej nie doprowadzi do zawału czy samobójstwa, to kończy się emeryturą, na której nie wiadomo co robić, bo do tej pory to praca i telewizja organizowały nam życie. Brzmi znajomo?

Smutek polskiego wychowania

No właśnie, jak na tle miłych i nieco lepiej od nas uposażonych społeczeństw plasuje się Polska? Psychoterapeuta Wojciech Eichelberger, autor kultowej już książki „Jak wychować szczęśliwe dzieci”, nie pozostawia złudzeń. Na moje pytanie o pozytywne polskie metody wychowawczych stwierdza, że jego stosunek jest jedynie krytyczny. – W wychowywaniu polskich dzieci obserwuję silny deficyt ojców, i to od wielu pokoleń. Mamy etos ojca nieobecnego, zaangażowanego w sprawy inne niż rodzinne, co skutkuje nadmierną obecnością matki i w efekcie wpływa na życie dzieci. Matki przeceniają synów, mają tendencje do ich rozpieszczania, za to córki traktują jak pomoce domowe. W rezultacie Polska to kraj kobiet, które czują się niekochane oraz maczystowskich mężczyzn – stwierdza. Zwraca też uwagę na to, że w polskim wychowaniu wciąż silnie podkreśla się różnice płci. – Wychowujemy coraz bardziej konserwatywnie, co utrwala szkodliwe dla obu płci stereotypy. A ponieważ ojców nie ma, matki są zapracowane, to dzieci cierpią na brak kontaktu z rodzicami, zwłaszcza tego kontaktu bliskiego, wysokiej jakości, przez co rodzi się w nich niskie poczucie własnej wartości, co potem młodzi ludzie rekompensują sobie narcyzmem skierowanym w stronę nadmiernej konsumpcji strojów, gadżetów, obecności w mediach społecznościowych – tłumaczy Wojciech Eichelberger.

Gdy pytam o słynną miłość okazywaną przez jedzenie, zżyma się. – Kiedy matki mają mało czasu i uwagi dla dzieci, jedzenie staje się jedynym dostępnym dla nich kanałem przekazu troski i miłości, ale też kanałem kontroli – wyjaśnia. – To u dzieci często kończy się zaburzeniami odżywiania, bo ta nadopiekuńczość polskich matek jest agresywna, pełna lęku, co skutkuje brakiem zaufania do własnych dzieci – dodaje. Psychoterapeuta nie zostawia też suchej nitki na systemie edukacji. – Polska szkoła

uczy dzieci postaw konformistycznych, rywalizacyjnych, asekuracyjnych. Chodzi o to, by jakoś przebrnąć przez szkołę, nie ponosząc porażki. To powoduje intelektualną bierność. W dodatku nasze szkoły państwowe są zideologizowane politycznie i religijnie, mają tendencję do wychowania homogenicznego, niewyróżniającego się obywatela. Wychowanie seksualne nie jest dla dzieci i młodzieży, młodzieży pokazuje się, że nie jest godna zaufania – zauważa. – Polskie szkolnictwo jest karykaturalnym odzwierciedleniem tego, jak traktuje się dzieci w rodzinie i społeczeństwie – dodaje.

Co mamy w zamian? Część osób decyduje się na edukację domową. To pozwala wyłączyć dzieci z systemu, a jednocześnie spędzać z nimi więcej czasu. Nie ukrywam, że i mnie przeszło to przez głowę. Jest jeszcze inna alternatywa, choć dostępna głównie w dużych miastach, czyli kielkujący u nas Ruch Szkół Demokratycznych, prowadzony przez idealistów, zarówno po stronie nauczycieli, jak i rodziców, którzy próbują wybrnąć z impasu, w jakim znalazło się polskie szkolnictwo. –

Cudownie, jeśli wyniknie z tego gruntowna reforma systemu i myślenia o młodych ludziach, bo teraz szkoła nie docenia ich chęci i kompetencji, pozostając instytucją przymusu, która równa w dół i uczy tylko odpowiadać na pytania testowe – kwituje Wojciech Eichelberger.

W impasie zdaje się być nie tylko polska szkoła, ale i podejście do dzieci. Rodzice, jeśli nie mogą skorzystać z tzw. instytucji babci, dość wcześniej oddają dzieci do żłobków czy przedszkoli. Badania pokazują, że maluchy coraz mniej czasu spędzają na dworze i świeżym powietrzu (raz że świeżego powietrza w Polsce jak na lekarstwo, dwa że rodzice wolą trzymać dzieci w domu, by mieć na nie oko). Skończyły się czasy swobodnego biegania po podwórku, zastąpiło je siedzenie z wzrokiem utkwionym w smartfonie i logowanie się na mediach społecznościowych. Rodziny w wersji klasy średniej spędzają często czas w samochodzie, wożąc – wzorcem amerykańskim – potomków na dodatkowe zajęcia, w ten sposób rekompensując im i sobie nieumiejętność spędzenia wspólnie wartościowo czasu.

We wspomnianej książce „Jak wychować szczęśliwe dzieci”, Wojciech Eichelberger mówi to słynne zdanie, że aby wychować szczęśliwe dzieci, trzeba samemu być szczęśliwym. Proste i trudne. Wzorce holenderskie i francuskie, a także fińskie pokazują, że można. ■



źródło: pixabay.com

Wychowanie dzieci w erze cyfrowej: zagrożenia i rozwiązania

źródło: .childdevelop.pl

Technologie cyfrowe są integralną częścią dzisiejszego świata, dlatego należy nauczyć dziecko prawidłowego z nich korzystania

Postęp techniczny doprowadził do tego, że dzisiaj technologie cyfrowe są obecne we wszystkich możliwych sferach. Współczesne dzieci nie wyobrażają już sobie życia bez nowoczesnych gadżetów. To pokolenie cyfrowe, które informacje o rzeczywistości czerpie wyłącznie za ich pośrednictwem. Niedługo staną się młodymi ludźmi, którzy od dzieciństwa mieli już do czynienia z elektroniką. Może to być dla nich bardzo

pożyteczne, bo technologie cyfrowe same w sobie nie są takie złe. Niewłaściwe może być ich użytkowanie. Dlatego należy nauczyć dzieci bezpiecznego i rozsądnego korzystania z zalet nowych technologii, żeby w przyszłości nie wyrządziło to więcej szkody niż pożytku.

Rozpatrzmy kilka ważnych wskazówek, które pomogą prawidłowo korzystać z technologii w wychowaniu i edukacji dzieci.

Na czym polegają trudności w wychowaniu dzieci w erze cyfrowej

We współczesnym świecie na rodziców czeka wiele trudności, gdy wychowują dzieci wśród takiej różnorodności technologii.

- Zalety technologii cyfrowej są oczywiste, jednak zarazem nie jesteśmy jeszcze dostatecznie przygotowani na to, by poradzić sobie z ich wadami. Korzystanie z nich jest również obarczone wieloma ukrytymi zagrożeniami. Dlatego dziecko, używając nowoczesnych gadżetów zarówno w trakcie edukacji, jak i na co dzień, bez wątpienia naraża się na pewne ryzyko.
- Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem to problem dotyczący nie tylko dzieci, ale też i dorosłych. Nie dziwcie się więc, gdy starając się ograniczyć dziecku czas spędzany przy komputerze usłyszycie od niego, że sami też moglibyście mniej siedzieć przed monitorem.
- Obecnie coraz bardziej powszechnym zjawiskiem staje się cyberprzemoc. Lecz dotąd, niestety, nie wiemy, jak uchronić przed nią nasze dzieci. Najczęściej w takich wypadkach rodzice każą dziecku usunąć



źródło: tamże

stronę z portalu społecznościowego. Nie gwarantuje to jednak rozwiązania problemu.

- Jeszcze jedna ważna sprawa w tej dziedzinie – moda na umieszczanie i zbieranie „lajków” pod zdjęciami i postami może wywołać u dziecka zależność emocjonalną. Może ona wymknąć się spod kontroli, jeżeli rodzice w porę nie zwrócą na to uwagi.
- Problem leży również w niesamowitej łatwości dostępu do wszelkich informacji, którymi przepełniony jest Internet. Dlatego czasem trudno jest kontrolować, co ogląda dziecko. Wystarczy kilka kliknięć, by trafiło na stronę zawierającą treści nieprzystojne.

Jak skutecznie wychować dziecko w świecie cyfrowym

Rozważmy kilka wskazówek na ten temat.

- **Więcej czasu spędzajcie w rodzinnym gronie i wyznaczcie wszystkim rozsądną ilość czasu spędzanego przy monitorze czy innych elektronicznych gadżetach.** Większość zajęć przy komputerze będzie sprzyjała ogólnemu rozwojowi dziecka. Upewnijcie się, że zostały ustalone rozsądne ograniczenia czasowe dotyczące używania gadżetów przez dzieci. Zrekomensujcie ten czas zajęciami z domownikami, zabawą, czytaniem itp. To też będzie sprzyjało rozwojowi dziecka, a także znacznie wzmocni więzi w rodzinie.
- **Należy jasno zaplanować czas na oglądanie programów telewizyjnych oraz stron internetowych dla całej rodziny.** W życiu codziennym ważne jest zachowanie równowagi między wszystkimi rodzajami

(Ciąg dalszy na stronie 5)

działalności. Jeżeli tylko odrobinę więcej czasu udzieli się oglądaniu telewizji czy serfowaniu w Internecie, na inne ważne czynności może go już nie wystarczyć.

- Świećcie dobrym przykładem. Dzieci zawsze lepiej przyswajają lekcje sądząc z zachowania rodziców, niż z ich instrukcji. Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami w życiu dziecka, dlatego upewnijcie się, że jesteście dla niego dobrym przykładem. Ograniczcie własne korzystanie z sieci socjalnych – to bardzo skuteczny sposób, jeżeli chcecie, by dziecko postąpiło podobnie.
- **Nigdy nie używajcie i-phona by uspokoić dziecko.** Ostatnio pojawiła się tendencja do używania telefonów komórkowych niezgodnie z ich przeznaczeniem – jako zabawek, które mają natychmiast uspokoić dziecko. Gdy dziecko wpada w histerię lub wymyka się spod kontroli, rodzice włączają mu kreskówkę czy grę na telefonie. Jednak na dłuższą metę może to stać się problemem.
- **Komunikujcie z dzieckiem.** Regularna, bezpośrednia komunikacja z dzieckiem pomaga rodzicom lepiej zrozumieć jego myśli, uczucia i działania, a również przyczynia się do rozwoju umiejętności językowych dziecka.
- **Stwórzcie w domu strefę wolną od gadżetów.** Jeżeli umówicie się w rodzinie, że nie używa się gadżetów w niektórych miejscach w domu czy w pewnych sytuacjach (na przykład, podczas wspólnych posiłków, rodzinnych spotkań itp.) – pomoże to zmniejszyć ilość czasu spędzanego przed ekranami. Zaczniście od tego, że wyłączacie telewizor i odkładacie na bok smartfony podczas posiłku czy rodzinnych pogawędek. Pomoże to zarówno dzieciom, jak i dorosłym nie rozpraszać się przy spożywaniu posiłków czy w trakcie rozmowy w gronie najbliższych. To jest ważne, ponieważ nieraz zdarza się, że dzieci nie pamiętają, co jadły, ani z kim siedziały przy stole. A wszystko dlatego, że podczas obiadu czy kolacji były zbyt zaabsorbowane korespondowaniem z kolegami na portalach społecznościowych czy oglądaniem programu telewizyjnego.
- **Współpracujcie ze szkolnymi nauczycielami dziecka,** aby nauczyć dziecko odpowiedzialnie korzystać z technologii, potrzebna jest ścisła współpraca między rodzicami a nauczycielami. Wiele szkół dzisiaj stosuje różne metody nauki online. Rodzice powinni wspierać nauczycieli w stosowaniu tych metod i korzystać z nich też w domu. Oczywiście, odpowiednio kontrolując swoje dziecko.

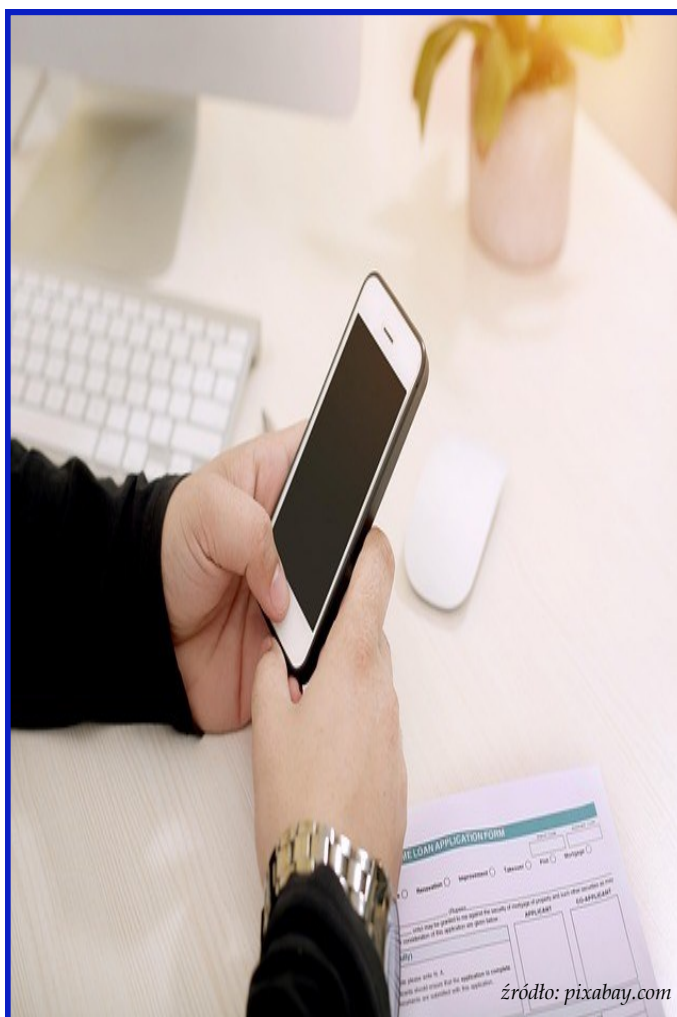
Jak kontrolować dzieci w erze cyfrowej

Wychowanie dziecka w erze cyfrowej może okazać się zadaniem dość trudnym, ale nie ma niczego, co byłoby niemożliwe. Jakimi sposobami rodzice mogą kontrolować swoje dziecko podczas korzystania z technologii

cyfrowych? Oto kilka wskazówek.

- Upewnijcie się, że wykorzystujecie ustawienia, które ograniczają dziecku dostęp do treści nieodpowiednich dla jego wieku.
- Niezwykle ważne jest by wyjaśnić dziecku, jak bardzo niebezpieczne są oszustwa internetowe czy też sytuacje, gdy ktoś przysyła mu wiadomości o charakterze seksualnym lub agresywnym.
- Starajcie się kontrolować dziecko niezbyt szorstko, nie poniżać go. Dzieci niechybnie będą popełniać błędy korzystając z sieci socjalnych. Rodzice powinni zachowywać się taktownie w takich sytuacjach i postarać się zamienić takie pomyłki w naukę dla dziecka.
- Przypadki cyberprzemocy lub inne poważne sytuacje mogą wymagać zdecydowanego działania. W celach profilaktycznych należy obserwować historię przeglądarki dziecka, a także jego zachowanie. Jeśli zajdzie potrzeba, trzeba zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Mamy nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą młodym rodzicom skutecznie wychowywać dzieci w erze cyfrowej i nauczą prawidłowego korzystania z urządzeń elektronicznych. ■



źródło: pixabay.com

Rola rytuałów i rutyny w codziennym życiu dziecka.

źródło: saplings.pl

Dzieci, zwłaszcza te w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, potrzebują struktury. Ich świat jest pełen nowych doświadczeń, bodźców i emocji, które – choć ekscytujące – bywają przytłaczające. Właśnie dlatego rytuały i rutyna odgrywają ogromną rolę w codziennym życiu dziecka. Dają poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli nad tym, co się dzieje.

Czym różni się rytuał od rutyny?

Rutyna to powtarzalny schemat działania, który porządkuje dzień – np. mycie zębów po śniadaniu, wieczorne czytanie przed snem.

Rytuał niesie dodatkowy ładunek emocjonalny – to coś, co buduje relację i wspomnienia. Przykład? Niedzielne wspólne pieczenie ciasteczek, rodzinne przytulanie na dobranoc, ulubiona piosenka przy ubieraniu.

Jak rytuały i rutyna wspierają rozwój dziecka?

Rozwój poznawczy:

- Stałe elementy dnia ułatwiają dziecku orientację w czasie i przewidywanie wydarzeń.
- Uczą planowania i logicznego myślenia (np. „najpierw kolacja, potem bajka, potem kąpiel”).
- Sprzyjają skupieniu i samoregulacji – dziecko wie, czego się spodziewać.

Rozwój emocjonalny:

- Przewidywalność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa – zmniejsza lęk przed nieznanym.
- Rytuały z bliskimi (np. wspólne śniadania, bajki na dobranoc) wzmacniają więź i zaufanie.
- Stałe pory snu, posiłków czy zabawy pomagają regulować emocje i przeciwdziałają przebodźcowaniu.

Rozwój społeczny:

- Rytuały uczą czekania na swoją kolej, dzielenia się i szacunku dla wspólnych zasad.
- Pokazują, jak funkcjonować w grupie (np.



rytuały poranne w przedszkolu, rytuały powitania i pożegnania).

Pomysły na codzienne rytuały wspierające rozwój dziecka

Poranne rytuały:

- Wspólne śniadanie bez pośpiechu
- Piosenka do ubierania lub śmieszny taniec na rozbudzenie

Popołudniowe rytuały:

- Codzienna chwila na rozmowę o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia
- 0-15 minut „tylko dla dziecka” – bez telefonu, bez rozpraszaczy

Wieczorne rytuały:

- Stała kolejność: kąpiel, bajka, przytulenie, wyciszenie
- Rytuał „3 rzeczy, za które jestem dziś wdzięczny”

Tygodniowe rytuały rodzinne:

- Wspólna gra planszowa w piątek wieczorem
- Rodzinny spacer w niedzielę rano
- Dzień „wspólnego gotowania”

Plan dnia jako wsparcie rutyny i komunikacji

Warto również wspomóc dziecko w codziennej organizacji, korzystając z narzędzi wspierających rutynę. Jednym z nich jest plan dnia – wizualna forma harmonogramu, która w przejrzysty sposób przedstawia zaplanowane aktywności. To szczególnie pomocne rozwiązanie dla dzieci korzystających z komunikacji alternatywnej (AAC), dzieci neuroatypowych, ale również dla każdego malucha, który potrzebuje przewidywalności i struktury. Dzięki planowi dnia:

- dziecko wie, co je czeka – zmniejszamy lęk przed zmianą,
- uczymy samodzielności i planowania,
- wzmacniamy umiejętności językowe i komunikacyjne.

(Ciąg dalszy na stronie 7)

Jak budować skuteczną rutynę?

- Zaczynij od małych kroków – nie trzeba planować całego dnia od A do Z. Wystarczy jeden stały punkt (np. zawsze bajka po kolacji).
- Włącz dziecko w planowanie – nawet 3-latek może mieć wpływ na to, jak wygląda jego wieczorny rytuał. Poczucie sprawczości = większe zaangażowanie.
- Bądź elastyczny – rutyna nie oznacza sztywności. Życie jest dynamiczne, ale warto, by choć niektóre elementy dnia były stałe.
- Zadbaj o powtarzalność – dzieci uczą się przez po-

wtórzeń. Im częściej coś robicie razem, tym bardziej staje się to naturalną częścią dnia.

- Dostosuj rytuały do wieku i potrzeb dziecka – inne rytuały sprawdzą się u dwulatka, inne u sześciolatka. Z wiekiem można je modyfikować.

Rytuały i rutyna to coś więcej niż codzienna logistyka – to fundament, na którym dzieci budują poczucie bezpieczeństwa, uczą się regulować emocje i rozwijają zdolności poznawcze. Wspierajmy je w tym, oferując przewidywalność, ciepło i wspólny czas, który buduje ich świat od środka. ■

Dziecko kłamie. Jak reagować, jak je oduczyć?

B. Rączka

psycholog

źródło: operator.edu.pl

Kłamstwo jest naturalnym etapem w rozwoju dziecka. Oszukiwanie jest ściśle związane z rozwojem poznawczym. Około 3-4 roku życia kształtuje się zdolność do zrozumienia czym jest kłamstwo. W tym wieku dzieci zaczynają zdawać sobie sprawę, że słowa mają wpływ na innych, a ich zachowanie może wpłynąć na ich relacje z innymi ludźmi. Dzieci w tym wieku zaczynają również rozumieć, że istnieją różnice między tym, co jest prawdziwe, a tym, co jest fikcyjne. Jednakże, pomimo tego, że dzieci w wieku przedszkolnym rozumieją pojęcie kłamstwa, to często trudno im odróżnić rzeczywistość od



źródło: tamże

wyobrażeń i zdarza się, że opowiadają historie, które nie są prawdziwe. W tym wieku dzieci powoli odkrywają, że poza ich światem wewnętrznym istnieje świat zewnętrzny, na który można wpływać. W związku z tym zaczynają z tą wiedzą eksperymentować. Aby kłamstwo nie stało się wiodącą strategią radzenia sobie z codziennymi trudnościami warto zrozumieć, skąd się bierze. Kiedy dziecko kłamie, ważne jest, aby zrozumieć, dlaczego tak zrobiło, ponieważ może to być oznaką, że coś mu przeszkadza lub czuje się zagrożone. Dla dziecka jest to często strategia wynikająca z niezaspokojonych potrzeb, takich jak:

- potrzeba ochrony (przed karą, gniewem rodziców, wstydem)
- potrzeba przynależności i akceptacji (presja otoczenia, chęć zyskania uznania w grupie rówieśników)

- potrzeba dostrzeżenia i zainteresowania (na przykład udawany ból, żeby zwrócić uwagę rodziców)
- potrzeba uznania (zmyślane sukcesy i historie, żeby spełnić oczekiwania)
- potrzeba zabawy i kreatywności (wymyślane historie i sytuacje)

Zaczynij od zrozumienia przyczyny

Zrozumienie powodów, dla których dziecko kłamie, jest ważne, ponieważ może to pomóc w rozwiązaniu problemu i zapobiec przyszłym kłamstwom. Dzieci kłamią z różnych powodów, a każde z tych powodów wymaga innego podejścia. Zrozumienie przyczyn kłamstwa może pomóc w ustaleniu, jakie kroki należy podjąć, aby wesprzeć dziecko. Na przykład, jeśli przyczyną kłamstwa jest odczuwanie emocji strachu, maluch może potrzebo-

wać większego poczucia bezpieczeństwa i zaufania. W przypadku, gdy dziecko kłamie z chęci uzyskania czegoś na czym mu zależy, ważne jest, aby pokazać mu, że prawda jest ważniejsza niż rzeczy materialne. Istotne jest również, aby zawsze podkreślać, że kłamanie jest nieodpowiednie i może powodować utratę zaufania, a mówienie prawdy jest podstawą do budowania trwałych relacji.

Jak reagować na kłamstwo?

Pamiętajmy, że sami też popełniamy błędy. Traktujmy dziecko tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani w podobnych, choć „dorosłych” sytuacjach. Bądźmy dla dziecka wsparciem, okażmy zrozumienie, tłumaczmy konsekwencje i pomóżmy znaleźć najlepsze wyjście. **Doceńmy, że dziecko podzieliło się z nami prawdą, która może być dla niego nieprzyjemna.**

- **Zachowaj spokój.** Gdy dziecko kłamie, zwykle nie robi tego celowo, aby cię skrzywdzić. Może po prostu czuć się dezorientowane, przestraszone, dlatego ważne jest, aby zachować spokój i wyjaśnić, że kłamstwo jest nieodpowiednie. Rozmowa w tym przypadku jest bardzo ważna.

- **Zadawaj pytania.** Zamiast usilnie nalegać, aby dziecko przyznało się do kłamstwa, zacznij od zadawania pytań, aby zrozumieć, dlaczego tak zrobiło. Na przykład: „Dlaczego powiedziałeś, że to nie ty, skoro wiem, że to ty stłukłeś wazon?”

- **Wyjaśnij konsekwencje.** Ważne jest, aby dziecko zrozumiało, że kłamstwo ma negatywne konsekwencje, takie jak utrata zaufania. Możesz powiedzieć: „Kłamanie jest nieodpowiednie i powoduje utratę zaufania. Lepiej zawsze mówić prawdę”. „Utracone zaufanie trudno odbudować”

- **Daj dziecku okazję do poprawy.** Kiedy dziecko

przyzna się do kłamstwa, ważne jest, aby dać mu szansę na naprawienie sytuacji. Możesz powiedzieć: „Rozumiem, że powiedziałeś kłamstwo, ale teraz możesz powiedzieć mi prawdę i zacząć od nowa”.

- **Szukaj innych rozwiązań.** Na przykład w sytuacji gdy dziecko zniszczy jakąś rzecz w domu i nie przyznaje się do winy, a my wiemy jaka jest prawda. Spróbujmy ustalić z dzieckiem sposób na naprawę szkody: „Stłukłaś wazon bo grałaś w piłkę w domu. Prosiłam aby piłką bawić się tylko na dworze. Jaki masz pomysł aby naprawić sytuację? Może wspólnie posprzątam?”

Chodzi o to, żeby pokazać dziecku, że błędy można naprawić. Zdarzają się one każdemu i nie powinny być powodem do wstydu. Prawdziwą sztuką i powodem do dumy jest naprawienie skutków, a nie unikanie ich i chowanie się za kłamstwem. Jeśli my, rodzice, będziemy wspierać i wzmacniać w dziecku takie właśnie postawy, efekty będą najlepsze.

Odwroć z niewłaściwej drogi? Ale jak?

Czy można jeszcze uratować sytuację, kiedy dotąd do kłamania przez dziecko podchodziliśmy niewłaściwie? Jeśli karaliśmy je za przyznanie się do winy, raniliśmy zamiast wspierać, albo sami dawaliśmy zły przykład, wymagając przy tym zupełnie innych zachowań? Oczywiście! Z niewłaściwej drogi zawsze można zawrócić. Zawsze jest na to dobry moment. Choć trzeba przygotować się na to, że nie będzie to proces łatwy i szybki. Zwłaszcza, jeśli poczucie bezpieczeństwa i zaufania dziecka zostało zachwiane. Pierwszym krokiem dla rodzica będzie ich odbudowanie. Krok po kroku. Nie da się, niestety, zwołać rodzinnej narady i ogłosić: od dzisiaj zmieniamy zasady gry i będzie inaczej. To nie zadziała i nie będzie dla dziecka wiarygodne. Odbudowanie zaufania i wprowadzanie takich nowych, właściwych zasad – które obowiązywać będą wszystkich, również rodziców – będzie musiało potrwać. Jak długo? To zależy od naszej determinacji i konsekwencji.

Warto więc spróbować i wytrwać. Dobre odpowiedzi można znaleźć w książkach, opisujących mechanizmy i metody budowania silnych, zdrowych więzi między dziećmi i rodzicami:

- *Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny* (Małgorzata Musiał)

- *Zjedz zupkę i... bądź cicho* (Michel Ghazal)

Wzajemne słuchanie i rozumienie się z dzieckiem to najlepsza metoda do budowania dobrych relacji i takich postaw, które rodzicom będą przynosić dumę, a dzieciom będą procentować przez całe życie. ■



źródło: pixabay.com

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22