



# Jestem Rodzicem

## W tym numerze:

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Cała Polska czyta dzieciom.     | 1-2 |
| Koszmary i inne nocne lęki.     | 2-3 |
| O kłótniach między rodzeństwem. | 4-5 |
| Trudne początki w szkole.       | 5-6 |
| Telewizja okno na świat...?     | 7-8 |

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie

Dostępne również w wersji elektronicznej na [www.sp8krosno.pl](http://www.sp8krosno.pl) (Szkoła / Dla rodziców)

Rok 3, numer 1/8

Data wydania: Październik 2012

### Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w godzinach mojej pracy.

*Pedagog szkolny*

## Cała Polska czyta dzieciom.

**T. Ziemiński**  
źródło: [publikacje.edu.pl](http://publikacje.edu.pl)

**W** przedszkolu trudno wyobrazić sobie codzienną pracę bez odwoływania się do literatury dziecięcej. Niestety jak wynika z rozmów z dziećmi nie wszyscy rodzice czytają bajki.

**C**zytanie to umiejętność, która wspomaga rozwój takich form aktywności małego człowieka jak: myślenie, mówienie, wyobrażenie, przeżywanie i gotowość empatyczną. Jeśli on je zdobędzie, ma szansę pełniej funkcjonować wśród ludzi, a na pewno wzrosną jego szanse edukacyjne. "Czas zerówki" to czas trudny, zazwyczaj określany móżdżkiem nauki czytania. Jednocześnie to czas wielkiej szansy dla dobrej książki. Sprzyja jej ogromna aktywność poznawcza kilkulatek. Dziecko ciekawe świata chłonie go, a robi to najpełniej w atmosferze bezpieczeństwa i dobrych relacji emocjonalnych z ludźmi z najbliższego otoczenia, z rodziną, a także "z panią z zerówki". Liczne badania psychologów dowodzą, że dzieci, którym czytanie kojarzy się z czułością mamy lub taty i miłą atmosferą, prawie zawsze chętnie sięgają po książki w dorosłym życiu. Rozwijają się u nich nawyk czytania. Ten okres wprowadzania dziecka w świat książek, zaprzyjaźniania z nią,



wymaga obecności i pomocy ze strony dorosłych. Ich rola jest tu ogromna.

**R**ady, co zrobić, aby lektura stała się dla dziecka prawdziwą przyjemnością:

- Należy wybrać właściwą porę; najlepsza to taka, kiedy maluch się wycisza; tj. po kąpielach, przed snem, przed popołudniową drzemką,
- Nie wolno zmuszać dziecka do uważnego słuchania, bo przyjemność zamienimy w obowiązek.
- Należy czytać codziennie minimum 20 minut, nawet wtedy, kiedy wydaje się, że dziecko nie słucha, małe dziecko ma ogromną podzielność uwagi.
- Każde dziecko powinno mieć własne książeczki, najlepiej w przeznaczonym na nie, dobrze znanym sobie miejscu, nie musi być ich wiele, za to takie, po które dziecko może sięgnąć, kiedy tylko ma ochotę.
- 5-6 latkom należy czytać opowiadania wzbudzające współczucie dla bohaterów, umożliwiające identyfikowanie się z nimi, np. Hans Ch. Andersen "Baśnie", Alan A. Milne "Kubuś Puchatek", Julia Duszyńska "Cudaczek-Wyśmiewaczek", Tove Jansson; seria przygód Muminków, Carlo Collodi "Pinokio". Po przeczyta-

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

niu dzieciom bajki można zaproponować wymyślenie innego zakończenia bajki □ to rozwija twórcze myślenie.

- Jeśli dziecko prosi o wielokrotne czytanie tej samej książki, to należy spełniać jego prośby, gdyż powtórki poszerzają słownictwo i pogłębiają rozumienie tekstu.

- Czytając bajkę należy ożywiać akcję poprzez naśladowanie różnych dźwięków, np. szczekanie psa, szum wiatru, pełen emocji głos czyni słuchanie ciekawszym i bardziej zrozumiałym.

- Dzieci rodziców, którzy chętnie czytają, częściej niż inne same sięgają po lekturę.

- Należy uczyć poszanowania książek, pokazać jak odwracać kartki, umieszczać zakładki, odkładać na półkę.

#### Zalety głośnego czytania:

- uczy uważnego słuchania i rozwija koncentrację,
- poszerza wiedzę i zainteresowania,
- uczy myślenia, pomaga w rozumieniu świata, ludzi i siebie,
- wzbogaca słownictwo,
- wspomaga rozwój emocjonalny, rozwija wrażliwość,
- daje kontakt z doświadczeniami niemożliwymi do zdobycia samemu,
- uczy rozróżniania dobra i zła oraz nieagresywnych sposobów rozwiązywania problemów i konfliktów,
- chroni przed uzależnieniem od telewizji i komputera,
- ułatwia naukę samodzielnego czytania,
- kształtuje nawyk czytania.

## Koszmary i inne nocne lęki.

**B. Białecka**

źródło: Przewodnik Katolicki 8/2010

**D**laczego tak wiele dzieci ma problemy ze snaniem i dlaczego tak wielu rodziców nie jest tego świadomym? Po części wynika to ze zwyczaju spania w osobnych pokojach i osobnych łóżkach. Pozostawione samo w pokoju małe dziecko częściej przeżywa koszmary i lęki nocne niż dziecko, które śpi w towarzystwie rodziców lub rodzeństwa (jak wykazują badania psychologa - Thomasa Ollendick'a). Jednak nawet dzieci, które śpią w jednym pokoju z rodzicami doświadczają koszmara. Jest to częściowo związane z dojrzewaniem struktur w mózgu, zatem w pewnej części - znika samoistnie. Jednak nie zawsze.

Warto na to zwrócić uwagę, ponieważ problemy ze snaniem towarzyszą zaburzeniom lękowym. Jeśli zajmiemy się tym problemem w dzieciństwie, możemy zaoszczędzić dziecku problemów emocjonalnych w późniejszym życiu.

Warto pamiętać, że nawet dorośli niezbyt dobrze radzą sobie z lękami nocnymi - w sytuacji podwyższonego stresu budzą się często w nocy, cierpią na bezsenność. I to mimo tego, że mamy swoje lata i z wieloma problemami nauczyliśmy się radzić. Co dopiero przeżywa małe dziecko, które jest na początku drogi?

By dobrze poradzić sobie z lękiem nocnym, dziecko potrzebuje szeregu umiejętności. Musi mieć rozwinięte poczucie czasu (świadomość "kiedy znów zobaczę mamę"), zdolność panowania nad impulsami emocjonalnymi, zdolność odróżniania snu od rzeczywistości oraz umiejętność racjonalnego wyperswadowania sobie lęków podszywanych przez wyobraźnię. Np. w sytuacji



gdy w półmroku pokoju widać ciemną plamę, przypominającą Bukę (lub innego potwora) dziecko potrafi sobie powiedzieć: "To wygląda jak potwór, ale to tylko stos ubrań na krześle, nie muszę się bać". Większość dzieci nabywa takie umiejętności dopiero w wieku 5-6 lat. Wnioski są oczywiste - przestraszone koszmarami przedszkolaki nie są w stanie sobie poradzić z problemem, starszym dzieciom warto pomóc w wypracowaniu metod na nocne lęki.

gdy w półmroku pokoju widać ciemną plamę, przypominającą Bukę (lub innego potwora) dziecko potrafi sobie powiedzieć: "To wygląda jak potwór, ale to tylko stos ubrań na krześle, nie muszę się bać". Większość dzieci nabywa takie umiejętności dopiero w wieku 5-6 lat. Wnioski są oczywiste - przestraszone koszmarami przedszkolaki nie są w stanie sobie poradzić z problemem, starszym dzieciom warto pomóc w wypracowaniu metod na nocne lęki.

**J**ak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z koszmarami? Podchodź z rozwagą do porad wychowawczych zalecających by w ogóle nie reagować na nocne lęki (np. metoda Ferbera) i zostawić dziecko by się wypłakało. Pamiętaj, że nawet zwolennicy tych metod podkreślają, iż nie nadają się one dla niemowląt i dzieci z pod-

(Ciąg dalszy na stronie 3)

wyższonym poziomem lęku. Koszmary nocne zależą po części od poziomu stresu w czasie dnia. Jeśli dziecko ma wiele problemów - ze szkołą, przyjaciółmi itp. postaraj się wypracować z nim sposoby na lepsze radzenie sobie z tymi problemami i codziennymi obawami. Poprawi to jego sen. Pamiętaj, że duże zmiany w życiu - np. zmiana szkoły, przeprowadzka w nowe miejsce to duży stres i w tym czasie dzieci będą potrzebowały więcej Twojego wsparcia emocjonalnego.



Prawidłowo oszacuj czas snu potrzebny dziecku. Dzieci zmuszone do leżenia po ciemku mimo, że nie chce im się jeszcze spać, częściej cierpią na lęki nocne. Dobrym rozwiązaniem jest pozwolenie dziecku by w porze snu mogło sobie pooglądać (poczytać) książeczkę przy zapalanej lampie i zgasić ją gdy zaśnie. Metoda ta wymaga ustalenia reguł i konsekwencji, tak by "czas na książeczkę" nie zmienił się w "czas na totalne szaleństwo powiązane ze ściganiem się po pokoju".

Unikaj filmów i historii, które mogą dziecko przestraszyć - zwłaszcza przed snem. Dotyczy to także np. oglądania wiadomości. Badania Paavonen i zespołu z roku 2006 wykazały, że dzieci 5-6 letnie oglądające nieprzeznaczone dla ich wieku programy telewizyjne, przeżywają częstsze i silniejsze lęki i koszmary nocne.

Zawsze utul i wycałuj dziecko przed snem. Fizyczne okazanie czułości pomaga w spokojniejszym śnie (dotyczy to zwłaszcza przedszkolaków, lecz także dla starszych dzieci szkolnych bywa pomocne w szczególnie stresujących dniach).

Gdy dziecko ma koszmar wyjaśnij stanowczo, że to nie jest prawda, że nawet realistyczny koszmar jest tylko snem. Dzieci uspokaja spokojna pewność siebie rodzica. Nie złość się na dziecko, jeśli przeżywa nocne lęki, poczucie odrzucenia tylko je nasili. Zamiast tego powiedz,

że rozumiesz jego lęk i chwilę poprzytulaj. Choć najlepszym sposobem jest pozostać przy dziecku dopóki ponownie nie zaśnie, większość rodziców sama zasypia w łóżku dziecka (lub na podłodze koło łóżka), więc trudno to rozwiązanie doradzać.

Umieść w pokoju dziecięcym lampkę nocną. Zwróć uwagę, by miała łagodne, ciepłe i bardzo słabe światło.

Naucz dziecko prostych technik relaksacyjnych. Np. głębokiego oddychania. Naukę taką warto przeprowadzać za dnia, by mogło umiejętność wykorzystać w sytuacji stresu zarówno dziennego jak i lęku nocnego. Najprostsza technika relaksacji oddechowej polega na wzięciu szybkiego, głębokiego oddechu nosem i powolnego wypuszczania powietrza ustami. Do nauki świetnie służą rozwijane gwizdki na przyjęcie. Takie gdzie do ustnika jest podłączona zwinięta w spiralę papierowa rurka, rozwijająca się gdy dmuchamy w gwizdek.

Kolejną techniką, która pomoże twojemu dziecku jest przywoływanie wyobrażeń szczęścia, bezpieczeństwa i odwagi. Gdy dziecko się boi, zachęć je do wyobrażania sobie sytuacji, w której jest szczęśliwe i ma wszystko pod kontrolą - np. że bawi się ze swoim psem. Można zacząć od opowiadania dziecku krótkich historii z jego życia, przypominających takie momenty. Np. "Przypomnij sobie, jak byłeś u swojej przyjaciółki Stasi i bawiłyście się zwierzątkami. Ona miała kotki a ty pieski i żabę. I kotki ciągle uciekały, a żaba je goniła..." Opisz tę sytuację, jakbyś opowiadał bajkę, spokojnym, łagodnym tonem głosu. Z czasem dziecko nauczy się samo przywoływać te obrazy przed oczy. A nawet jeśli nie nauczy się - przygotowane wcześniej krótkie wesołe opowiadania z dzieckiem w roli głównej, bardzo pomagają w opanowaniu lęków.

Wymyśl historię, w której protagonista (ulubiony fikcyjny bohater twojego dziecka) pokonuje swoje nocne lęki. Technika ta zwana desensytyzacją przez opowiadanie historii polega na pozwoleniu dziecku na pokonywanie swych lęków za pomocą małych kroków. Na początku opowiedz historyjkę o protagoniście, w ogóle nie budzącą lęku. Kolejnego dnia wprowadź do niej coś ciut niepokojącego. Jeśli np. dziecku śnią się zabójcze pająki, wprowadź do historii małego niegroźnego pajęczka, który trzyma się z daleka od bohatera. Bohater boi się go, jednak stosuje opisane powyżej techniki i opanowuje lęk. Jeśli widzisz, że dziecko słucha z zainteresowaniem - kolejnego dnia wprowadź większego pająka. I znów opowiedz, jak bohater sobie z nim radzi. W ten sposób, małymi krokami "uodparniamy" dziecko na lęki z koszmaru.

## O kłótniach między rodzeństwem.

J. Juszczuk

źródło: materiały własne

**K**łótnia między rodzeństwem pełni ważną rolę. Chodzi w niej o zachowanie równowagi między wzajemną zależnością i decydowaniem o sobie. Rzadko kiedy chodzi tutaj rzeczywiście o ostatnią kroplę lemoniady - raczej o przeforsowanie własnej woli. Dzieci na zmianę wygrywają i przegrywają - także maluchy czasem postawią na swoim.

Jeśli dorośli zbyt szybko interweniują, odbierają dzieciom szansę na samodzielne szukanie rozwiązań. W przypadku kłótni oznacza to: im mniej interwencji, tym lepiej. Nawet jeżeli czasem jest to trudne, ponieważ płyną łzy i dzieci bardzo hałasują, albo wołają mamę. Życie jest pełne konfliktów - czasem nie dostajemy tego, co chcemy, albo musimy się bardzo starać, by to zachować. Przejście od kłótni do zgody jest wielokrotnie tak błyskawiczne, że my, dorośli, często nie nadążamy za nim. Jednocześnie może to nas odciążać, ponieważ pokazuje nam, że dzieci jak najbardziej potrafią radzić sobie samodzielnie ze swoimi sporami, a nawet tego chcą.

Jeśli poważnie potraktujemy więzi między rodzeństwem jako samodzielny związek, wówczas wolno nam interweniować tylko wtedy, gdy mamy do czynienia z zagrożeniem zdrowia, albo gdy dzieci poproszą nas o wtrącenie się. Bardziej im pomożemy, rozwijając kulturę sporu, której przykładem musimy być my, dorośli, w życiu codziennym. Oznacza to, że musimy być dla dzieci partnerami, którzy pertraktują z nimi, by ustalić wspólnie obowiązujące reguły. Jeśli jako matka lub ojciec stanowczo nakazuję, co dzieci mają robić, kto co może mieć, a kto nie, nie powinienem się dziwić, jeśli dzieci nie znają żadnej innej strategii rozwiązywania konfliktu niż ta, w której zwycięża silniejszy. Trzeba przy tym naturalnie uwzględnić fakt, że dzieci zachowują się odpowiednio do swojego wieku. Trzylatki będą szukały raczej niewerbalnych rozwiązań, jak na przykład bicie, ponieważ nie władają jeszcze tak dobrze językiem jak ich starsze rodzeństwo. Dorośli muszą rozważyć te wzorce zachowania. Jak bardzo rodzice nie

znoszą tego, gdy dzieci się biją? Czy z moralnego punktu widzenia jest to dla nich do zaakceptowania? Fizyczna konfrontacja jest według psychologii rozwojowej pierwszym krokiem w radzeniu sobie z konfliktami i dlatego rodzice mogą ją respektować. U starszego rodzeństwa w kłótni często pojawia się opisana wcześniej regresja, która również prowadzi do fizycznej konfrontacji. Również na to można pozwolić. Niezależnie od tego, jaką metodę dziecko wybierze, by wygrać kłótnię, zawsze odpowiada ona w pierwszej kolejności możliwościom dziecka w danym momencie i dopiero z tego punktu może się ono dalej uczyć. Często zdarza się, że dzieci w kłótni wołają o pomoc dorosłych, ale ledwo ci się wtrąca, już są niepożądani i zbędni. Rodzeństwo sprzymierza się przeciwko rodzicom, skoro tylko z ich ust padną słowa krytyki, nie chcąc właściwie ich interwencji. Są oni wołani raczej po to, by zapewnili sprawiedliwy przebieg walki, a nie po to, by ją regulowali albo decydowali o jej zakończeniu. I tak nie nadają się na sędziego, ponieważ nigdy nie można znaleźć „winnego”. Kto zaczął? Jak dorośli mają o tym zdecydować? Ile wiedzą o wydarzeniach poprzedzających kłótnię? Ile docinków poprzedziło kopnięcie w nogę? Ofiarą nie zawsze jest ten, kto najgłośniej krzyczy.

**J**ak można uniknąć konfliktów?

- Zazdrość wynika często z tego, że jednemu dziecku więcej wolno niż drugiemu albo że więcej ono dostaje. Różnice wieku, różne kompetencje, prawa i obowiązki, kryją w sobie ogromny potencjał konfliktów. Dlatego korzystne jest spędzanie czasu przez matkę lub ojca z pojedynczymi dziećmi. Wtedy ich uwaga skupia się tylko na tym jednym dziecku, które nie musi wówczas rywalizować z bratem lub siostrą o rodzicielską miłość i uwagę.

- Jasne reguły mogą pomóc w uniknięciu kłótni. Jeżeli regularnie dochodzi do kłótni z powodu tego, kto ma decydować o wyborze programu telewizyjnego, kto posprząta klatkę kanarka, kto może nacisnąć guzik pilota

(Ciąg dalszy na stronie 5)



(Ciąg dalszy ze strony 4)

do automatycznej bramy garażowej, wtedy można wspólnie z dziećmi ustalić sprawiedliwe reguły, na które wszyscy się zgodzą. Dzieci są bardzo wyczułone na sprawiedliwe traktowanie. W poniedziałki jest moja kolej, we wtorki twoja. Nie można w tym nic zmieniać, nawet jeśli komuś w danej chwili to nie pasuje.

- Im mniej rodzice porównują rodzeństwo oraz im wię-

cej indywidualnych możliwości rozwoju mają dzieci (różne kręgi przyjaciół, odmienne zainteresowania), tym mniej jest przestrzeni dla zawiści.

- Rywalizacja między rodzeństwem pokazuje przede wszystkim, że dzieci walczą ze sobą o lepsze miejsce w sercu matki i ojca. Dajmy im do zrozumienia, że każdy jest wyjątkowy ze swoimi indywidualnymi cechami, mocnymi i słabymi stronami. Każdy, duży i mały, ma swój wkład w rodzinę i do niej należy.

## Trudne początki w szkole.

M. Wyszomirska

źródło: haribo.pl

**D**ziecko rozpoczynające naukę w szkole wchodzi w nowy etap życia, pojawiają się obowiązki, zadania, którym musi sprostać, a także trudności, z którymi musi sobie poradzić. Rozpoczęcie nauki jest często jednym z najbardziej ekscytujących przeżyć w życiu dziecka, ale nie tylko. Pojawiają się także liczne obawy i strach przed nowymi wyzwaniami, dlatego tak ważne są pierwsze tygodnie pobytu dziecka w szkole. Rozpoczyna się proces adaptacji do nowego środowiska, nowych wymagań i warunków.

**Istnieje wiele czynników, które mają wpływ na adaptację w szkole.** Zaliczamy do nich czynniki endogenne, takie jak: stan zdrowia dziecka, płeć, ogólny poziom psychoruchowego rozwoju oraz czynniki egzogenne związane ze środowiskiem szkolnym, do którego dziecko ma się przystosować, a także środowiskiem rodzinnym, w którym przebywa. Jak zatem pomóc dziecku, by bez większego stresu weszło w rolę ucznia?

**Rozpoczęcie nauki to czas na: nowe miejsce, zasady, do których trzeba się dostosować, kolegów, koleżanki i nauczycieli.** To wszystko wiąże się z różnymi obawami dziecka. Pierwsze kroki w szkole to wyzwanie nie tylko dla dziecka, lecz także jego rodziców, którzy odgrywają ważną rolę w przystosowaniu do nowych warunków. Ich zadaniem jest przygotowanie dziecka na nadchodzące zmiany i rozwianie wszelkich niepokojów związanych z pobytym w szkole.

Rodzice powinni wzbudzać pozytywne emocje związane ze szkołą oraz przekazywać jej pozytywny obraz. Należy pomóc dziecku przełamać negatywne emocje. Chętnie posłucha, jak rodzice radzili sobie w takich sytuacjach. Należy pamiętać, żeby te opowiadania nie były wyidealizowane, ponieważ dziecko musi wiedzieć, że trudne momenty zdarzały się każdemu, ale one mijają.

**Bardzo ważne jest nastawienie dziecka do szkoły, a zadaniem rodziców jest umacnianie pozytywnej postawy wobec niej.** Pokazanie i opowiedzenie dziecku, jak fajnie jest w szkole, że nauczy się nowych rzeczy: pisać, czytać, liczyć, pozna nowe koleżanki i kolegów.



Można dowartościować dziecko i powiedzieć, że nie jest już maluszką, a uczniem, który ma swoje książki i zeszyty, poczytać książeczki o tematyce szkolnej. Im dziecko ma bardziej pozytywny stosunek do szkoły i nauczycieli, tym chętniej podejmuje i wywiązuje się z powierzonych mu zadań i obowiązków. Nie należy negatywnie wypowiadać się o szkole, czy też nauczycielach, jak również nie można mówić dziecku, że czegoś nie potrafi, ponieważ mogłoby to przynieść negatywny skutek i zniechęcić je do udziału w zajęciach szkolnych.

Trzeba pamiętać o tym, że dzieci doskonale wyczuwają nastroje i emocje dorosłych, dlatego też rodzice powinni starać się nie okazywać zdenerwowania oraz stresu związanego z pójściem dziecka do szkoły, ponieważ takie zachowanie potęguje obawy i wątpliwości.

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

**Ważne jest, by starać się odbierać dziecko ze szkoły w określonym czasie, żeby nie czekało na rodziców zbyt długo, bo od razu pomyśli, że rodzice zapomnieli.** Jeżeli dziecko nie opowiada za dużo o pobycie w szkole, nie należy naciskać i zadawać zbyt wielu pytań, trzeba dać mu czas na oswojenie się z nową sytuacją. Są też dzieci, które bardzo dużo mówią o tym, co danego dnia działo się w szkole. W takiej sytuacji należy wysłuchać i okazać zainteresowanie. Często chwalimy i nagradzamy dziecko nawet za najmniejsze osiągnięte sukcesy. Jeżeli dziecku „coś” nie wyjdzie, można powiedzieć, że „następnym razem będzie lepiej”, nie można okazywać niezadowolenia.

**Rodzic ma wspierać dziecko w rozwijaniu jego zainteresowań i zdolności, ale należy pamiętać też o tym, że nie można przeciążać go zbyt dużą liczbą zajęć dodatkowych.** Dziecko powinno mieć też czas na swobodną zabawę w domu i na powietrzu. Lepiej będzie sobie radziło w szkole, gdy ma uregulowany tryb dnia. Rodzice mają pomagać swoim pociechom w codziennych obowiązkach, takich jak odrabianie lekcji czy spakowanie plecaka na kolejny dzień, ale nie mogą ich w tym wyręczać. Dziecko ma uczyć się samodzielności, systematyczności i odpowiedzialności.



**W adaptacji istotną rolę odgrywa nauczyciel, który powinien dobrze poznać każdego ucznia oraz środowisko, w jakim dziecko przebywa i się wychowuje.** Duży sukces w przystosowaniu się dziecka do nowych warunków, tak odmiennych od tych, jakie były, np. w przedszkolu, jest możliwy dzięki dobrym kontaktom nauczyciela z uczniem. Zadaniem nauczyciela jest organizowanie zajęć w taki sposób, aby dziecko w szkole czuło się jak najlepiej, należy stworzyć atmosferę pełną radości i bezpieczeństwa.

**Należy pamiętać, że proces adaptacyjny u dzieci przebiega różnie, niektóre szybko przystosowują się do nowych warunków i wymagań, inne potrzebują na to znacznie więcej czasu. Rola rodziców i nauczycieli to wspomaganie dziecka w procesie przystosowania do nowej sytuacji i nowej roli.**

Nauczyciel pełni bardzo ważną funkcję w integracji grupy. Jeżeli potrafi sprawnie i atrakcyjnie prowadzić zajęcia, uczniowie będą bardzo chętnie w nich uczestniczyli i łatwiej im będzie wejść w nowe środowisko. Pierwsze tygodnie dziecka w szkole to przede wszystkim zapewnienie jak najlepszej opieki, by czuło się bezpiecznie, okazywanie życzliwości, uśmiechu i empatii. Pomoc przy najmniejszym problemie, jaki pojawi się u dziecka, by nie poczuło się osamotnione i pozostawione samemu sobie. Nauczyciel ma przede wszystkim stymulować uczniów, stosować takie rozwiązania, które pomogą w trudnym okresie adaptacyjnym.

**Nauczyciel powinien dopilnować, aby dzieci dokładnie wiedziały, jakie zasady obowiązują na lekcjach i przerwach.** Dziecko powinno także wiedzieć, że nauczyciel to jest ta osoba, do której może zawsze się zwrócić, jeżeli będzie miało jakiś problem lub czegoś nie będzie wiedziało. W szkole dziecko ma kontakt nie tylko z nauczycielem – wychowawcą, lecz także innymi nauczycielami i pracownikami szkoły, dlatego też trzeba poinformować je, że np. zostaje po zajęciach w świetlicy, żeby nie było zaskoczone, że będzie pod opieką innych osób. Dziecko musi być przygotowane na to, że nie tylko będzie miało kontakt z dziećmi ze swojej klasy, lecz również ze starszymi kolegami i koleżankami.

**Współpraca rodziców z nauczycielem odgrywa istotną rolę w adaptacji.** Jeżeli dziecko ma jakieś trudności, rodzic powinien poinformować o tym nauczyciela, który będzie mógł na samym początku pracy z dzieckiem podjąć odpowiednie działania. Działania te powinny być obustronne, nauczyciel powinien też przekazywać informacje rodzicom o osiągnięciach i trudnościach ich dziecka, powinno to się odbywać na zasadzie wzajemnego zrozumienia, partnerstwa, otwartości i życzliwości.

## Telewizja okno na świat...?

dr E. Sokołowska

źródło: edziecko.pl



**T**elewizja i dziecko to duet, który ma wielu zagorzałych przeciwników. Czy ten diabeł jest tak straszny, jak go malują? Oddzielamy prawdy od mitów.

**Dzieci nie odnoszą żadnego pożytku z oglądania telewizji. To nieprawda.** Telewizja może odegrać bardzo pozytywną rolę w procesie edukacji. Zwłaszcza dziecka, które skończyło już szósty rok życia. Według ekspertów, to dobry wiek na rozpoczęcie przygody z filmami edukacyjnymi i dokumentalnymi. Nie zapominajmy, że są osoby, zjawiska i wydarzenia, np. start rakiety kosmicznej czy narodziny małego słońka, które zwykle możemy zobaczyć wyłącznie na ekranie. Telewizja pomaga też wpoić dziecku cenne wartości i zasady. Mali widzowie chętnie naśladują filmowych bohaterów, więc warto pokazywać im postacie, które np. pomagają słabszym albo stają w obronie przyjaciół. W obawie przed złą wpływem telewizji, nie trzeba od razu wyrzucać z domu telewizora. Wystarczy nauczyć dziecko mądrze z niego korzystać. Najpierw oczywiście, to my musimy dbać, by oglądało programy dostosowane do jego wieku, osobowości i zainteresowań. Pilnować, by nie siedziało zbyt długo przed ekranem, nie włączało telewizora w czasie posiłków, nauki i uroczystości rodzinnych. By brało do ręki pilota z zamiarem obejrzenia konkret-

nej, ciekawej audycji, a nie z nudów. Dziecko szybko uzna te zasady za oczywiste pod warunkiem, że my sami też będziemy się do nich stosować.

**Warto towarzyszyć dziecku podczas oglądania. To prawda.** Kiedy cała rodzina siedzi przed telewizorem i obserwuje, jak kucharz robi sałatkę cesarską, a potem wszyscy idą ją przygotować, to jest to ten jeden z nielicznych przykładów, w których telewizja integruje, a nie dezintegruje rodzinę. Dostarcza inspiracji do działania, a nie je zastępuje. Towarzysząc dziecku, mamy też możliwość sprawdzić, czy konkretny program jest rzeczywiście dla niego odpowiedni. Może się okazać, że film polecany jako "dobry dla wszystkich sześciolatek" akurat dla naszego nie będzie właściwy. Nigdy też nie jesteśmy w stanie przewidzieć dokładnie reakcji dziecka - tego czy scena porwania kaczątek je przestraszy czy rozbawi. Dlatego dobrze być przy nim, by w razie potrzeby pocieszyć go, przytulić, wytłumaczyć niezrozumiałe zdarzenia i pomóc oddzielić fikcję od rzeczywistości. Jednak najważniejsza rozmowa na temat programu powinna się odbyć już po wyłączeniu telewizora. Wtedy można bez pośpiechu podążyć za wszelkimi dziecięcymi skojarzeniami i rozwiązać wątpliwości związane z tym, co działo się na ekranie.

**Lepiej włączyć dziecku film na DVD niż telewizję. Zazwyczaj to prawda.** Takie rozwiązanie daje nam kontrolę nad tym, co pojawia się na ekranie, a także pozwala znacznie ograniczyć ilość reklam. Sześciu- i siedmiolatek wciąż jeszcze wierzą w nie, niemal bezkrytycznie, i są bardzo podatne na zawartą w nich perswazję. Poza tym reklamy, nawet te nadawane w środku dnia, zawierają często nieodpowiednie dla dzieci treści np. erotyczne.

**Dzieci powinny oglądać tylko to, co powstało z myślą o nich. Od tej zasady są wyjątki.** Możemy włączać małcowi programy dla dorosłych pod warunkiem, że odniesie z nich jakieś korzyści. Jedynym argumentem za wspólnym oglądaniem serialu nie może być „bo wszyscy koledzy go oglądają”. Zamiast ulegać tej presji, lepiej zastanowić się razem z dzieckiem, jak poradzić sobie z tym, że „wszyscy oprócz mnie” coś mają, robią, widzieli itd. Prędzej czy później i tak dojdzie do takich sytuacji: jeśli nie będzie chodziło o film, to np. o markowe buty albo jedzenie słodczy. Poza tym nie wszystkie ulubione przez dzieci „dorosłe pozycje” są tak niewinne,

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

jak nam się wydaje. Najlepszym przykładem mogą być telenowełe. Są przez ekspertów uznawane za szkodliwe, bo dzieci często nadmiernie przywiązują się do bohaterów, a czasami nawet czują się z nimi bardziej związane niż z niektórymi członkami rodziny. Co innego imprezy sportowe, np. mające tak wielu małych fanów skoki narciarskie czy mecze piłkarskie. One są świetną okazją do wspólnego kibicowania, dyskusji o rywalizacji i przestrzeganiu zasad fair play. To wszystko może pomóc pierwszoklasistom lepiej radzić sobie ze współzawodnictwem w szkole.

**Brak telewizora trzeba dziecku jakoś zrekompensować. To prawda.** Nie dlatego, że bez telewizji będzie się gorzej rozwijać. Chodzi raczej o to, by miało poczucie, że wprowadzicie coś mu zabraliście, ale w zamian daliście coś innego - bardziej cennego. Na przykład naszą uwagę. Jeżeli tłumaczymy: „Nie mamy telewizora, bo zabierał czas, który można poświęcić na uprawianie sportu”, to nie mamy wyjścia - musimy ten sport uprawiać. W przeciwnym razie przestaniemy być wiarygodni. Jeżeli dziecko ma uwierzyć, że życie bez telewizji jest atrakcyjniejsze, to musimy włożyć w to trochę wysiłku. Pójść z nim do kina na film, który jego rówieśnicy zobaczą później na małym ekranie, albo przeczytać książkę, na podstawie której został nakręcony. Dobrze też wybrać się na wycieczkę w góry albo na wystawę, gdzie można nie tylko coś zobaczyć, ale także dotknąć czy powąchać - przekonać się, jak atrakcyjne jest odczuwanie świata wszystkimi zmysłami. Jeśli nie damy dziecku niczego w miejsce telewizji, będzie ono o niej marzyć i oglądać ją przy każdej nadarzającej się okazji np. u znajomych lub dziadków. Nawet jeśli nie jesteśmy przeciwnikami telewizora w domu, ustalmy jeden dzień w tygo-

dniu, kiedy będzie on wyłączony. To test, który pozwoli nam poznać swój rzeczywisty stosunek do szklanego ekranu, skłoni do refleksji nad naszymi priorytetami i pomoże odzyskać trochę czasu dla rodziny.

**Liczy się to, jakie programy ogląda dziecko, a nie jak długo. To nieprawda.** Wielogodzinne siedzenie przed telewizorem bywa przyczyną wielu problemów zdrowotnych, m.in. tych z kręgosłupem i wzrokiem. Spada sprawność fizyczna dziecka, bo zamiast biegać czy wspinać się, wciąż tkwi w tej samej pozycji. Oczywiście są programy, które zachęcają dziecko do ćwiczeń. To jednak za mało. Zbyt długie oglądanie telewizji powoduje, że dzieciom nie tylko nie chce się ruszyć, ale także myśleć. Ich wyobraźnia i zdolność abstrakcyjnego myślenia pogarszają się, a słownictwo ubożeje. Do tego dochodzi nadpobudliwość i problemy w kontaktach międzyludzkich. Od telewizji można też się uzależnić. To wszystko grozi dziecku, które będzie oglądać programy, nawet te wartościowe, przez wiele godzin dziennie.

#### Ile czasu przed ekranem?

- Dzieci od 0 do 2 lat - najlepiej wcale. Nie ma żadnego sensownego uzasadnienia, by takie maluchy sadzać przed ekranem.
- Dzieci od 2 do 3 lat - mogą oglądać telewizję maksymalnie pół godziny dziennie. Wybierajmy dla nich bajki z prostymi dialogami i nie puszczajmy ich dzieciom tuż przed pójściem spać (mogą powodować problemy ze snem).
- Dzieci od 3 do 6 lat - maksymalnie godzina dziennie. Od 5 roku życia można pokazywać dzieciom pełnometrażowe filmy animowane.
- 7-latki i dzieci starsze - maksimum godzina, a w wyjątkowych przypadkach dwie. Wyjątki dotyczą na przykład meczu piłkarskiego, który trwa 90 minut. O wiele gorsze byłoby odesłanie dziecka do swojego pokoju w trakcie trwania meczu (bo upłynęła godzina) niż pozwolenie mu na obejrzenie go do końca.

**Agresja na ekranie fatalnie wpływa na dzieci. To prawda.** Większość badaczy jest zgodna, że mali widzowie oglądając sceny pełne przemocy, zaczynają zachowywać się agresywnie. Początkowo powodują one u dzieci silne negatywne reakcje m.in. spadek poczucia bezpieczeństwa i nocne lęki, a później często pewien rodzaj zobojętnienia. Dzieci przyzwyczajają się do przemocy i zaczynają ją uważać za normalną. Z tego względu bardzo ważna jest umie-

jętna selekcja programów, także dziecięcych. Jak pokazały badania, w filmach dla dzieci (zwłaszcza japońskich kreskówkach) może być o wiele więcej przemocy niż w tych dla dorosłych.

Uwaga! Maksymalny czas oglądania telewizji to cały czas, przez jaki telewizor jest włączony w obecności dziecka.

Miejski Zespół Szkół Nr 8  
ul. Prochownia 7  
38-400 Krosno



tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21  
e-mail: sp8\_krosno@poczta.onet.pl  
REGON: 180459109

www.sp8krosno.pl

„Jestem Rodzicem”

Oglądaj naszą stronę i czytaj gazetkę w telefonie.