



R^{estem} Rodzicem

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

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie


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

Rok 4, numer 2/13

Data wydania: Grudzień 2013

W tym numerze:

Ograniczanie dzieciom cukru w kilku krokach (str. 2), Koncentracja – jak krok po kroku nauczyć dziecko poprawnego funkcjonowania podczas nauki, pracy? (str. 3-4), Dzieci surowych rodziców częściej piją bez umiaru – czy luz jest lepszy? (str. 5-6), Co robić, gdy dziecko się nie słucha? (str. 7-8), Twoje dziecko ma problemy z nauką? Sprawdź... (str. 8)



W zbliżające się
Święta Bożego Narodzenia
oraz w Nowym Roku 2014
życzymy wszystkiego co zdrowe,
prawdziwe i radosne.
Niech czas spędzony w rodzinnej,
ciepłej i serdecznej atmosferze
doda sił do realizacji planów i pasji
w nadchodzącym roku.

W imieniu społeczności MZS 8

Jadwiga Kasparyś

Ograniczanie dzieciom cukru w kilku krokach.

A. Strelau

źródło: miastodzieci.pl



Spożywanie dużej ilości słodyczy może zaszkodzić wszystkim: od małych dzieci po dorosłych. Przyzwyczajanie do słodkiego smaku od najmłodszych lat może doprowadzić w późniejszym wieku nie tylko do rozwoju próchnicy czy nadwagi, lecz przede wszystkim do otyłości i chorób z nią związanych (nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2, chorób kości i stawów, zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworów, alergii i wielu innych). Mamy kilka porad, jak ograniczyć cukier w diecie dzieci.

- **Unikajcie napojów gazowanych.** Kolorowe, gazowane napoje zawierają duże ilości cukrów prostych, barwników oraz konserwantów. Spróbujcie całkowicie je wyeliminować z diety swoich dzieci. Zamiast tego, próbujcie przyzwyczaić dzieci do picia zwykłej wody, może być z dodatkiem cytryny czy miodu. Dużo zdrowszym sposobem będzie sporządzenie soku zrobionego samodzielnie w domu ze świeżych lub mrożonych owoców. Możecie je miksować z dodatkiem jogurtu, mleka ryżowego. Odrobina miodu sprawi, że dzieci będą przepadały za takim koktajlami.

- **Nie kupujcie ciastek, cukierków oraz niezdrowych przekąsek.** Spróbujcie nie zaopatrywać się w sklepach w słodycze. Jeżeli produkty te nie będą znajdowały się w domu, dzieci będą miały ograniczony dostęp do nich.

- **Ograniczajcie zabieranie dzieci do sklepów.** Sklepy często nie ułatwiają Wam rodzice sprawy i w najbardziej widocznym miejscu umieszczają słodycze, bardzo często na poziomie wzroku dziecka. Starajcie się robić zakupy w spokoju, bez obecności dzieci.

- **Nie nagradzajcie dzieci słodyczami.** Jeśli oferujecie słodycze jako nagrodę (np. za dobre zachowanie), dzieci zaczynają myśleć, że słodycze są bardziej wartościowe niż inne posiłki. Starajcie się nagradzać swoje dzieci dobrym słowem, przytuleniem lub np. małą zabawką. Róbcie to tak, aby czuły się wyjątkowe. Nie stawiajcie słodyczy na pierwszym miejscu w hierarchii pokarmów.

- **Na deser proponujcie owoce.** Próbuje podawać pieczone jabłka, gruszki lub owocowe sałatki. Zdrowszą propozycją, zamiast wysokokalorycznych słodyczy, będzie sok owocowy 100%, zamrożony podany w formie lizaka.

- **Pamiętaj, że jedzenie może być zabawne** Reklamy słodyczy są skierowane do najmłodszych i kojarzą się ze świetną zabawą i rozrywką. Sprawcie, aby posiłki były zawsze kolorowe i pełne składników odżywczych. Zachęcajcie dzieci do wspólnego gotowania i przyrządzania „fajnych potraw”. Spróbujcie razem stworzyć uśmiechniętą buźkę: plastry banana jako oczy, rodzynki jako nos oraz pomarańcza jako usta. Możecie również zakupić foremki i stworzyć niesamowite owocowe kształty.

- **Zaangażujcie dzieci do tworzenia własnych smaków.** Pozwólcie dzieciom na odrobinę samodzielności, rozwijajcie ich kreatywność kulinarną. Przygotujcie różne rodzaje nasion, suszone i świeże owoce, orzechy. Pozwólcie, aby stworzyły swoje własne danie. Produkty, które razem przygotujecie będą pełnowartościowe i z pewnością dostarczą Waszym dzieciom mnóstwa niezbędnych składników mineralnych i witam, a dzieci będą dumne, że skomponowały posiłek.

- **Nigdy nie zastępujcie niezjedzonego posiłku słodyczami.** W sytuacji, gdy dzieci nie chcą zjeść obiadu, nigdy nie dawajcie im słodyczy. Cukierki lub ciastka nie mogą być zamiennikiem niezjedzonego na czas obiadu.

Koncentracja – jak krok po kroku nauczyć dziecko poprawnego funkcjonowanie podczas nauki i pracy?

A. Podsiadły
źródło: eid.edu.pl



Powszechnie mówi się, że co drugie dziecko ma problem z koncentracją i skupieniem uwagi na dłuższy okres czasu. Przeładowane klasy i nieporadność nauczycieli klasyfikują ruchliwe i ciekawe świata dzieci jako niegrzeczne i agresywne, a tak niedokładnie i błędnie stawiana diagnoza powoduje spięcia między wszystkimi stronami konfliktu. Rodzicu – dowiedz się, jak jest naprawdę.

Dziecko z pasją = dziecko z problemami?

Zbyt często dochodzi do nadużycia sformułowania „problemy z koncentracją”. Jest to wygodny sposób, który łagodzi wyrzuty sumienia nauczyciela niemającego czasu na poświęcanie go indywidualnym uczniom, a który nie pozostawia zupełnie obojętnym na problem. W efekcie dziecko, które po prostu jest ciekawe świata i posiada żywy temperament, zostaje „zbanowane” i pozbawione radości czerpanej z nauki.

Rodzic, który stoi w obliczu takiego problemu, czuje się zdezorientowany – komu ufać bardziej, ocenie nauczyciela, czy dziecka? Gdyby ufać naprędce wystawionej opinii, 70% dzieci zostałoby uznanych za nadpobudliwe. Faktyczne problemy z koncentracją w rzeczywistości

posiada co dziesiąte dziecko. Dlatego zanim wpadniemy w panikę, spójrzmy z boku na całą sytuację, porozmawiajmy ze szkolnym psychologiem.

Nauka koncentracji krok po kroku.

Zanim zaczniemy pracę z dzieckiem, musimy uzbroić się w spore pokłady cierpliwości. Maluch na początku często będzie się rozpraszał i nie słuchał. Potrzeba czasu i zawzięcia, żeby ćwiczenia przyniosły efekty. Wdrażane systematycznie i do skutku, przyniosą gwarantowane efekty.

Krok 1 – Bądź autorytetem. Jeżeli sami posiadamy problemy z koncentracją, najpierw musimy sami zapanować nad sobą. Często przypominajmy sobie cel i panujmy nad emocjami, dając tym samym dobry przykład dziecku. Kiedy zobaczy, że opanowanie i koncentracja przynoszą pozytywne efekty, samo zechce zdobyć tę umiejętność.

Krok 2 – Rozmawiaj z dzieckiem. Znajdź w ciągu dnia obowiązkowy czas, który będzie przeznaczony tylko dla Was. Przygotuj drobny poczęstunek i usiądź z dzieckiem przy stole rozmawiając z nim o tym, co się

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)



wydarzyło w szkole, na placu zabaw, czy na dodatkowych zajęciach. Zadawaj mu pytania i nakłaniaj do odpowiadania pełnymi zdaniami. Pamiętaj, by utrzymać stały kontakt wzrokowy i pilnuj głównego wątku – kiedy zacznie się plątać w swoich opowieściach, staraj się do niego wrócić.

Krok 3 – Licz się z jego zdaniem. Uświadom dziecku, że podejmowanie decyzji jest długotrwałym procesem – nie zawsze, kiedy coś się postanowi, od razu widać efekt. Pokaż mu, że pewne rzeczy wymagają czasu i trzeba cierpliwie poczekać. Jako przykład możecie wspólnie posadzić roślinę i codziennie obserwować, jak rośnie – niech dziecko odnotowuje postępy lub robi fotorelację – w ten sposób nie tylko będziecie świetnie się bawić, ale także nauczysz je odpowiedzialności i cierpliwości. Pytaj je, co myśli, co czuje i jakie ma pomysły; niech samo zdecyduje o doniczce i nasionkach, jakie chce posadzić. Spróbuj także wymyślać hipotetyczne sytuacje i pytaj, co dziecko zrobiłoby na miejscu wymyślonych postaci – to ćwiczenie wymaga koncentracji i kreatywnego myślenia.

Krok 4 – erupcja energii. Zdekoncentrowanym dzieciom często towarzyszy nadmiar energii. Kiedy widzisz, że dziecko staje się nieznośne, nie uciszaj go na siłę i nie karz unieruchamiając – niech rozładuje swoje emocje biegając, rywalizując z nami „kto głośniej krzyknie”, niech pokopie piłkę do bramki. To pozwoli pozbyć się niezrozumiałych pokładów energii oraz uniknąć poważniejszego konfliktu.

Krok 5 – Take it easy. Wczuj się w położenie dziecka. Wiele spraw jest dla niego jeszcze nie zrozumiałych. Coś, co wydaje się oczywiste Tobie, dla niego może być całkowicie abstrakcyjne i niewytłumaczalne. Wyrażaj to słowami mówiąc na przykład: „to musiało być straszne, kiedy kolega porysował twoją pracę domową na lekcji, prawda?”. To uspokoi dziecko i dodatkowo zapewni, że się o nie troszczysz oraz że jesteś po jego stronie. Sprawi też, że łatwiej będzie mu się otworzyć i rozwiązać problem. Niektórym dzieciom pomaga także rozluźniający masaż przed snem, głaskanie po głowie albo rysowanie palcem esów-floresów wewnątrz dłoni.

Krok 6 – Organizacja to podstawa. Dzieci, które mają problemy z koncentracją, uciekają przed systematycznymi obowiązkami i odrabianiem zadań jak tylko mogą. Wiąże się to dla nich z przykrą koniecznością nudnego – w ich mniemaniu – wiszenia nad książkami bez większego celu. Dlatego ustalcie porządek dnia i jasno określcie swoje obowiązki. Niech małe widzi, że my także go przestrzegamy. Pamiętaj, by nie odrabiać zadań za niego ani nie daj się sprowokować, by towarzyszyć mu każdego dnia – prace domowe to jego obowiązek, który musi wypełniać samodzielnie.



Krok 7 – Doceniaj wysiłki. Każdy postęp dziecka dostrzegaj i chwal. Unikaj nieustannego strofowania i wypominania słabości – jeszcze raz podkreślamy, że aby osiągnąć zauważalny rezultat, musimy uzbroić się w dużo cierpliwości. Dziecko łatwo się zniechęca i traci wiarę w siebie, kiedy jego starania nie są zauważane, a kiedy cały czas dostaje burę za to, co trudno mu opowiedzieć.

Dzieci surowych rodziców częściej piją bez umiaru – czy luz jest lepszy?

K. Stępniewska
źródło: edziecko.pl

Powiedz mi jakim jesteś rodzicem, a powiem ci, jak będzie piło twoje dziecko - do takiego sformułowania można sprowadzić wyniki dwóch badań dotyczących stylu picia alkoholu przez nastolatków. Pierwsze z nich, "Diagnoza motywów i zachowań związanych z alkoholem", zostało przeprowadzone w Polsce przez Dom Badawczy Maison, w ramach projektu "Koalicja dla Trzeźwości Młodzieży". Badaniem objęto 2325 uczniów w wieku 13-16 lat. Na potrzeby drugiego badania, niezależna grupa doradców Demos zebrała dane 15 tys. brytyjskich rodzin, pytając badanych o ostatnie 40 lat z ich życia.

Oba raporty dają do myślenia, wynika z nich bowiem jednoznacznie, że styl rodzicielski znacząco wpływa na sposób picia alkoholu przez dziecko.

Jesteś surowy, więc piję.

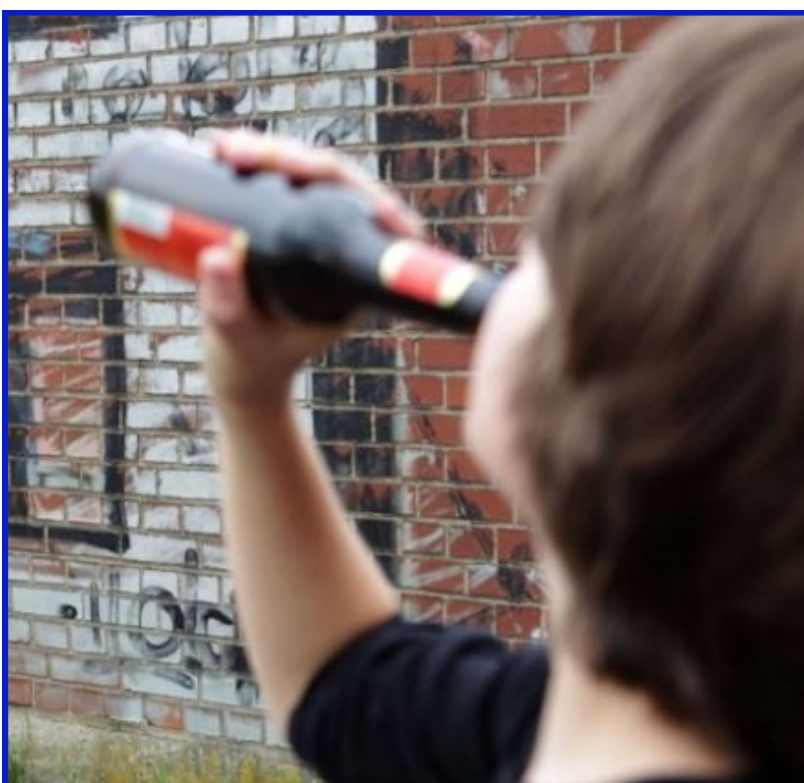
Polacy odkryli, że 80 proc. dzieci w wieku 13-16 lat przynajmniej raz w życiu piło alkohol. Okazało się również, że dobre relacje z rodzicami mogą opóźnić wiek pierwszego upicia się nastolatka nawet o dwa lata. Wśród nastolatków określających swoje relacje z rodzicami jako zaburzone, zauważa się większą skłonność do nieodpowiedzialnego picia alkoholu. Co więcej, dzieci pijące ryzykownie aż dwukrotnie częściej niż abstynenci twierdzą, że wychowywałyby swoje potomstwo inaczej niż ich rodzice. Bunt przeciwko rodzicom i ich stylowi zachowania wydaje się być jednym z głównych powodów częstego upijania się.

I odwrotnie: rodzice, którzy są wspierający, wykazują zrozumienie dla problemów dziecka i chętnie z nim rozmawiają, mogą być spokojniejsi o swojego nastolatka, bo ryzykowne picie wśród dzieci z takich domów jest mniej powszechnym zjawiskiem. Niemal połowa dzieci rodzi-

ców wspierających zachowuje abstynencję, a niebezpiecznie upija się 16 proc. z nich, tymczasem ryzykowne podejście do alkoholu przejawia prawie 1/3 nastoletnich dzieci rodziców restrykcyjnych. Ponadto ryzyko nadużywania przez dziecko alkoholu jest dużo wyższe, jeśli w jego rodzinie często dochodzi do kłótni i konfliktów - stosunek abstynentów do ryzykownie pijących, wśród dzieci z takich domów, to 15 proc. do 36.

Wymagać i kochać.

Brytyjski raport zatytułowany „Pod wpływem” ukazuje kolejną zależność pomiędzy stylem wychowania dziecka a jego skłonnością do nadmiernego spożywania alkoholu. Największe szanse na wychowanie dziecka o odpowiedzialnym podejściu do alkoholu wydają się mieć ci rodzice, którzy stosują mieszankę dyscypliny i pełnej ciepła troski. W tym badaniu przyjrano się stylowi picia ludzi w wieku od 16 do 34 lat i okazało się między innymi, że zła opieka nad dziesięcioletnimi dziećmi może skut-



kować tym, że będą one nadużywać alkoholu, gdy będą 34-latkami, ale jeśli rodzice postępują nieprawidłowo wobec dziecka, które ma 16 lat, ono zaczyna pić za dużo i ryzykownie już wtedy. Szanse, że takie dziecko będzie nadużywać alkoholu, kiedy skończy 34 lata wzrastają dwukrotnie. Zarówno nadmiernie kontrolujący, jak i zbyt pobłażliwy, styl wychowania może skutkować nieodpowiedzialnym podejściem dziecka do alkoholu.

Komentując wyniki badania, jego główny autor, Jamie Barlett, stwierdził: "Nie można ignorować trwałego wpływu stylu wychowania na przyszły stosunek dziecka do alkoholu. Z punktu widzenia rodziców to dobra wiadomość, bo oznacza, że trudne momenty wprowadzania dyscypliny naprawdę się opłacają, nawet jeśli w danej chwili wcale tak się nam nie wydaje". Grupa

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

Demos udzieliła też rodzicom kilku rad:

- bliskość między rodzicem a dzieckiem przed jego 5 urodzinami znacząco zmniejsza szanse na nadmierne spożywanie przez nie alkoholu, kiedy będzie nastolatkiem i dorosłym;
- dzieciom między 5-10 rokiem życia należy okazywać wiele ciepła, później stopniowo wprowadzać więcej kontroli. Dobry moment, żeby zastosować ostrzejszy nadzór to 15-16 lat. Wtedy też warto nauczyć dziecko

czułą i otwartą, ale jednocześnie bardzo wymagającą: - i to w takim niefajnym stylu - samotna matka, która stara się ze wszystkich sił, więc nie wolno ci jej zawieść - mówi. - Jeśli chodzi o alkohol, to była bardzo restrykcyjna. W domu się nie piło i nie do pomyslenia było, żebym piła czy paliła. A ja mniej więcej do 15 roku życia starałam się ją zadowolić, a potem wręcz przeciwnie. I piłam bardzo dużo w liceum i na studiach. Ale ja bym tego nie łączyła z moją mamą i wychowaniem, tylko z wpływem rówieśników, na których akurat trafiłam i moją silną wtedy potrzebą przynależności - tłumaczy Marta.



osobistej odpowiedzialności za popełniane czyny. Trzeba rozmawiać z nim o spożywaniu alkoholu i wyznaczać wyraźne granice;

- łatwy dostęp do alkoholu w domu może skutkować tym, że dziecko będzie bardziej skłonne do upijania się, kiedy będzie nastolatkiem.

„Dziwię się, że nie skończyło się bardzo źle”

Tyle badania, a co o swoim picu i stylu wychowania rodziców mówią Polacy? Joanna, teraz trzydziestolatka, przyznaje bez skrępowania, że jej rodzice byli bardzo liberalni i na wszystko jej pozwalali, a ona dużo piła: - W liceum uwielbiałam pić, piłam wódkę bez popijania i byłam atrakcją imprez - wspomina. 36-letni Marcin uważa z kolei, że był bezproblemowym nastolatkiem: - Takim momentem, w którym większość moich rówieśników przeżyła swoją inicjację alkoholową, była sylwestrowa impreza, kiedy mieliśmy po 17 lat - wspomina. - Moi koledzy w większości upili się straszliwie. Były porywane filmy, zatrucia alkoholowe, a nawet obrażenia ciała. Ja się wtedy nie upiłem. Moi rodzice nie byli ani szczególnie wymagający, ani zbyt wyluzowani - to był raczej taki "męczący" typ, który zadawał mnóstwo pytań, nadrzędnym było: "A o której wróciłeś?". Dużo zacząłem pić dopiero na studiach - przyznaje.

Marta ma 33 lata i wspomina swoją mamę jako osobę

Kasia, 37-latka, wspomina, że piła bardzo dużo i bardzo ryzykownie jako nastolatka i później jako studentka. - Czasem wspominam moje ekscesy z niedowierzaniem - mówi. - Dziwię się, że nie skończyło się to dla mnie bardzo źle. Z rodzicami byłam blisko jako dziecko, ale później, koło 14 urodzin, wszystko się posypało i chyba tej kontroli i bliskich więzi między nami zabrakło. Ale nie wiem, czy to kwestia tych relacji. W moim środowisku po prostu się piło i to dużo, a ja miałam potrzebę spróbowania wszystkiego - przyznaje.

Z badania Domu Badawczego Maison wynika, że ponad połowa nastolatków pije, żeby "wyluzować się i lepiej się bawić", a 29 proc. robi to z nudów. Psycholog społeczny, prof. Dominika Maison, komentując wyniki powiedziała: "To nie musi być zjawisko patologiczne, może chodzić po prostu o to, że nastolatki mają większą potrzebę stymulacji, poszukują wrażeń". A jeśli tak jest rzeczywiście, to rodzicom pozostaje starać się sprawić swoim stylem wychowawczym, żeby ich dziecko miał odpowiedzialny stosunek do alkoholu, a jeśli to nie pomoże, zaakceptować, że ten wiek rządzi się pewnymi, niekoniecznie racjonalnymi, prawami i trzymać rękę na pulsie, bo z ryzykownym picciem nie ma żartów, a konsekwencje mogą być tragiczne.

Co robić, gdy dziecko cię nie słucha?

M. Drab

źródło: mamazone.pl



Twój kilkulatek stanowczo odmawia zjedzenia obiadu, udaje, że nie słyszy, kiedy prosisz go o posprzątanie pokoju i na przekór tobie rozrzuci zabawki? Zastanawiasz się, co się stało z grzecznym do tej pory maluchem? Oto rady dla Ciebie!

Masz wrażenie, że twoje pokorne do tej pory dziecko staje się coraz bardziej niezależne? Zauważyłaś, że częściej niż zwykle stara się wyrażać swoje zdanie, które jest z założenia inne od twojego? Bez obaw, twoja pociecha nie zamieniła się w małego tyrana, to naturalny etap w rozwoju, w którym maluch zyskuje coraz silniejsze poczucie własnej tożsamości. A najlepszym sposobem na jego pokazanie jest... brak posłuszeństwa.

Ustal granice. Upewnij się, że twoje dziecko wie, gdzie leżą granice dozwolonych zachowań i jak daleko może się posunąć. Gdy tylko nadarzy się okazja, powtarzaj, co wolno, a czego absolutnie nie, ucz zasad panujących w domu. Mów jasnym i prostym językiem, np.: "Nie wolno ciągnąć innych za włosy", "Po wstaniu z łóżka trzeba je pościelić". Wbrew pozorom kilkulatek bardzo potrzebuje takich wyraźnych, zrozumiałych dla nich przekazów, to pomaga im odnaleźć się w nowych dla nich sytuacjach. I choć na początku dziecko na pewno będzie chciało sprawdzić, kiedy i w jaki sposób zareagujesz na jego psoty, z czasem nauczy się posłuszeństwa.

A jeśli złe zachowanie ciągle się powtarza? Zastanów się, gdzie leży jego przyczyna. Może to nie tylko zwykła przekora i krnąbrność, być może maluch próbuje zwró-

cić na siebie twoją uwagę, czuje się zaniedbane, czegoś się boi?

Stań po stronie dziecka. Nie wiesz, jak sprawić, by maluch przestał widzieć w tobie wroga, nie upatrywał w tobie przyczyny swoich problemów i przestał się przeciwko tobie buntować? Spróbuj przyjąć jego punkt widzenia i okazać mu zrozumienie. Wiadomo, że nie będzie to łatwe, zwłaszcza gdy prośbę o umycie rąk przed jedzeniem musisz powtórzyć po raz dziesiąty, a i tak nie przynosi to efektu, albo gdy na wszystkie twoje polecenia dziecko reaguje histerią. Mimo wszystko - spróbuj, wysiłek naprawdę się opłaci. Kiedy np. prosisz malca, by przerwał oglądanie bajki i usiadł do śniadania, powiedz jednocześnie, że wiesz, jak trudno musi mu być oderwać się od przygód ulubionych bohaterów. Daj do zrozumienia, że rozumiesz jego niezadowolenie, ale zarazem bądź stanowcza - posiłek nie może czekać. Pamiętaj, że dziecku łatwiej będzie się podporządkować, gdy zobaczy w tobie sojusznika. I bardzo ważna sprawa - staraj się zachować spokój - nerwy i podniesiony głos na pewno ci nie pomogą, a mogą tylko jeszcze bardziej rozłościć malucha.

Doceniaj postępy. Tak zwyczajne słowa, jak np. "Dziękuję, że posprzątałaś zabawki" czy "Bardzo mi pomogłeś, opiekując się braciszkiem" potrafią zdziałać cuda. Skup się na pozytywnych zachowaniach swojego dziecka, dostrzegaj jego starania i nagradzaj nawet te najdrobniejsze gesty, choćby tylko ciepłym słowem. Pochwały sprawiają, że maluch zauważy korzyści, jakie płyną z posłuszeństwa, poczuje się doceniony - zachęcisz go tym samym do przestrzegania dyscypliny.

Psychologowie zwracają uwagę nie tylko na zbawienny wpływ pochwał na zachowanie dziecka, podkreślają również niekorzystne oddziaływanie słów nagany i krytyki, zwłaszcza tych naprawdę przykrych i bolesnych. Kiedy twoje dziecko postępuje źle, prawdopodobnie tak też się czuje, a wykrzywane przez ciebie w złości słowa tylko pogarszają sprawę i raczej nie zachęcają do zmiany zachowania. Uważaj, by nie zagalopować się więc w ganieniu nieposłusznego dziecka, a każdą zmianę na

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

lepiej nagrodzić przynajmniej uśmiechem albo całusem.

Pozwól decydować. Daj dziecku odczuć, że ma wpływ na to, co robi, je i jak się ubiera: zapytaj, czy woli zjeść na obiad marchewkę, czy sałatę, założyć spodnie czarne czy niebieskie, obejrzeć bajkę czy wyjść na podwórko. Dzięki temu maluch zyska poczucie, że kontroluje te sprawy, które go dotyczą, że może samodzielnie wybrać, a nie tylko podporządkować się temu, co wybrał kto inny. Dając dziecku możliwość ograniczonego wyboru, zaspokoisz jego potrzebę podkreślania swojej niezależności i odrębności.

Maluch upiera się, by wyjść na dwór bez kurtki albo zjeść lody przed obiadem? Zamiast wydawać negatywne komunikaty, np. "nie możesz", "nie wolno ci", zaproponuj mu dokonanie wyboru między dwiema dozwolonymi rzeczami: niech zdecyduje, którą kurtkę założy,

albo wybierze pomiędzy owocem a jogurtem do zjedzenia.

Bądź wyrozumiała. Dla ciebie to banalnie proste zadania, ale czy jesteś pewna, że twoje dziecko wie, jak pościelić łóżko albo posprzątać w kuchni? Zanim zaczniesz wymagać od niego określonych czynności czy zachowań, pokaż mu, jak to się robi, i najlepiej przez jakiś czas rób to razem z nim. Być może nieposłuszeństwo malucha nie zawsze wynika z jego krnąbrnego charakteru, a zbyt trudne zadania po prostu go przerastają? Weź też pod uwagę, że kilkulatek żyje w swoim własnym świecie, czas płynie dla niego trochę inaczej niż dla ciebie, a wiele rzeczy wciąż jest niezrozumiałych. To od twojego zaangażowania i cierpliwości w dużej mierze zależy, jakich zasad postępowania malec się nauczy i jak oboje poradzicie sobie z jego nieposłuszeństwem.

Twoje dziecko ma problemy z nauką? Sprawdź, czy nie ma wady wzroku!

J. Juszczyk
źródło: posiadane materiały

Kiedy dziecko ma problemy z nauką czytania i pisania, często zaczynamy się zastanawiać, czy przypadkiem nie cierpi na dysleksję. Tymczasem warto najpierw sprawdzić, czy dobrze widzi. Okazuje się bowiem, że ponad 30 proc. dzieci między 6 a 15 rokiem życia ma problemy ze wzrokiem (krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm, niedowidzenie, zez), które wymagają korekcji. Sygnały, które świadczą, że mogą one dotyczyć także Twego dziecka to:

1. Problemy z nauką czytania, zwłaszcza mylenie podobnie wyglądających liter, złe odczytywanie końcówek wyrazów.
2. Problemy z nauką pisania, zwłaszcza opuszczanie liter w wyrazach albo dodawanie tych, które są niepotrzebne.
3. Bóle oczu.
4. Bóle głowy.
5. Zbytne pochylanie głowy podczas czytania i pisania.
6. Siedzenie zbyt blisko telewizora i protestowanie, kiedy rodzice proszą o oddalenie się od ekranu. Czasami pojawia się wtedy argument „Ale ja lepiej widzę, kiedy tutaj siedzę”.
7. Częste zapalenia spojówek.
8. Pocieranie oczu.
9. Zezowanie.
10. Mrużenie, wytrzeszczanie oczu, przechylenie głowy, a czasem nawet zasłanianie jednego oka podczas oglądania telewizji, siedzenia przy komputerze czy nad książką.
11. Potykanie się i wpadanie na różne przedmioty.

Oczywiście te objawy nie muszą świadczyć o problemach ze wzrokiem, ale **jeśli zaobserwujecie je Państwo u swego dziecka, na wszelki wypadek warto wybrać się z nim do okulisty.**

