



Jestem 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, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

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

Rok 7, numer 5/29

Data wydania: czerwiec 2017 r.

W tym numerze:

- Rodzicielstwo bliskości – dlaczego warto? (str. 1-4) Wakacje bez rodziców – porady psychologa (str. 5-6) Gdy dziecko idzie do szkoły (str. 6-7)
- „Mama, Tata, tablet” - kampania (str. 8)

Rodzicielstwo bliskości – dlaczego warto?

A. Król
psycholog dziecięcy
źródło: stressfree.pl



źródło: tamże

Jak budować właściwą więź z dzieckiem tak, aby dodawała mu skrzydeł? Wystarczy być dobrą matką i dobrym ojcem. Proste? Nie.

Do drugiego roku życia człowieka tworzy się, na podstawie więzi z głównym opiekunem, wzorzec reagowania, który wpływa na to, jaka będzie nasza odporność psychiczna w sytuacjach trudnych, na ile posiądziemy umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków otoczenia, jak będziemy funkcjonować w naszych związkach czy relacjach społecznych, a także jak kontrolujemy uczucia – tłumaczy w rozmowie **Anna Król**, psycholog dziecięcy z Self Przyjazne Terapie.

Joanna Rubin: Jeannette Kalyta, autorka książki

„Położna. 3550 cudów narodzin” mówi, że to w jaki sposób przychodzimy na świat, determinuje nasze życie. To prawda?

Anna Król: Myślę, że to jak się rodzimy ma olbrzymi wpływ na nasze późniejsze życie. Jeszcze większe znaczenie ma to, jak jesteśmy witani na świecie.

Witani?

Chodzi o te pierwsze minuty, kiedy noworodek kładziony jest na pierś matki i ona mówi do niego: „Ciesz się, że jesteś na świecie. Widzę i Kocham Cię”. To coś magicznego, co odbywa się na poziomie emocji i przekłada się potem na uważność na potrzeby dziecka. Co prawda więź zaczyna się nawiązywać już w okresie prenatalnym, ale buduje się i rozwija aż do drugiego roku życia. To jest ten czas, kiedy dużo dzieje się w relacji matka-dziecko. Tworzą się podstawy struktur osobowości małego człowieka. Moim zdaniem ten okres determinuje bardzo wiele. Nie znaczy to jednak, że jeśli w trakcie jego trwania wystąpią jakieś nieprawidłowości, to ich wpływ jest później niezmienny i na zawsze utrwalony. To fascynujące.

Kim jest właściwie dziecko?

Dla mnie dziecko to człowiek przez duże C, który jest w początkowym okresie swojego życia. Mały człowiek, który uczy się reguł otaczającego świata, chłonie rzeczywistość. Podziwia to, co go otacza. Zachwyca mnie to,

(Ciąg dalszy na stronie 2)

(Ciąg dalszy ze strony 1)

że dzieci są bardzo szczerze, prawdziwe w kontaktach, wyczuwające wszelkie fałszy. Oczekują radości i szczęścia. To, że jesteśmy na świecie, jest czymś niezwykłym, nie sądzisz?

Sądzę, że to cud. Trudno go nawet wytłumaczyć...

To cud. Dzieci są darem i wyzwaniem. Uczą swoich rodziców, jak być lepszym człowiekiem. Dla mnie macierzyństwo jest najwspanialszym doświadczeniem w życiu. Ale to nie jest prosta, sielankowa sprawa, a dzieci to czasem niełatwe orzeszki do zgryzienia.

W rodzicielstwie i pracy z dziećmi pomaga mi świadomość, że wszyscy na pewnym etapie naszego życia byliśmy dziećmi. W pewnym sensie nimi pozostaniemy również dlatego, że mamy w sobie nasze wewnętrzne dziecko. Od tego, jaki zbudowaliśmy z nim kontakt – wiele zależy.

Na przykład?

Ludzie, którzy mają dobry kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem cechują się dużą witalnością, mają w sobie radość, lubią i potrafią się bawić, żartować. Są otwarci na to, co ich otacza, są spontaniczni i elastyczni. To ważne, żeby w życiu nie utracić tych cech i dziecięcego zachwytu światem.



źródło: tamże

Poród i macierzyństwo to jednak podróż bez map i kompasu. Kobiety czują lęk a nie zachwyty, prawda?

Czują lęk, bo wchodzi na nieznaną dla siebie terytorium. Tak jest z każdą zmianą w życiu człowieka. To, co nowe przeraża nas trochę. Warto wtedy wierzyć swojemu wewnętrznemu kompasowi. Mapą z kolei jest wyzucie i intuicja. No i dobrze jak mamy partnera, który nas wspiera. Na wagę złota są też wtedy mądre kobiety wokół nas. Teściowa, matka, siostra, które przekazują nam swoje doświadczenie i wiedzę. Ale przede wszystkim

rozumieją, że ich zadaniem jest wspieranie i budowanie naszej pewności siebie w nowej roli- matki.

Poza tym w macierzyństwie przeraża nas trochę świadomość, że dziecko jest tak wielką odpowiedzialnością, że tak dużo od nas zależy. Ale spokojnie, wystarczy być dobrą matką, dobrym ojcem. Nie taką perfekcyjną, ani perfekcyjnym. Błędy, pomyłki są także wpisane w rodzicielstwo bliskości.

A dajemy sobie w ogóle zgodę na niedoskonałość?

Często bywa, że przed urodzeniem dziecka wydaje się nam, że musimy i będziemy takimi cudownymi mamami z nieziemską cierpliwością, a potem bywa, że obijamy się o codzienność. Zwłaszcza w tym pierwszym okresie dziecka, gdzie relacja z nim jest pochłaniająca. Zmieniamy się wtedy w maszynę karmiąco-przewijającą. Jesteśmy tylko i wyłącznie na jego potrzeby. Doświadczamy skrajnych uczuć: od euforii do apatii, od bezsilności do mocy. Kobiety wtedy sobie myślą: „Ja już nie istnieję. Tylko to dziecko i dziecko”. Dobra informacja jest taka, że tak się dzieje tylko do pewnego czasu i relacja zmienia swoje oblicze.

Co w tym czasie będzie najbardziej wpływać na rozwój dziecka?

Miłość, akceptacja, bliskość, obecność, uważność. Tu rytuałami bliskości są bardzo podstawowe czynności jak karmienie piersią, bo tym dajemy dziecku poczucie bezpieczeństwa. To też wszystkie działania, które są związane z pielęgnacją, kiedy możemy dziadziusia dotykać, masować, głaskać. Trzeba mieć świadomość, jak bardzo pierwsza więź z dzieckiem przekłada się na to, jak ono będzie funkcjonować w dorosłym świecie, jakie będzie tworzyć relacje, czy będzie mieć poczucie, że jest warte miłości. Okażemy mu bardzo dużo troski, jeśli będziemy otwarci na nie i gotowi do wczuwania się w jego potrzeby. To wymaga otwartości umysłu i serca.

Co masz na myśli?

Dzięki uważności matki i właściwemu odpowiadaniu na potrzeby dziecka, tworzy się jego podstawowa ufność (lub jej brak) do świata. Jeśli matka reaguje w sposób właściwy, niemowlę ma szansę poczuć, że świat odpowiada na jego sygnały, że wszystko jest OK. To daje podstawę do budowania własnej wartości. Bardzo często w dorosłym życiu nie mamy pojęcia, dlaczego niektórzy czują, że są godni uwagi, warci miłości, a inni nie. Na to w bardzo dużym stopniu ma wpływ nasza relacja z matką w początkowym okresie życia. Brak prawidłowej więzi może być niestety też źródłem wielu problemów.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

(Ciąg dalszy ze strony 2)

Na czym polega to, jak mówisz, właściwe reagowanie na potrzeby dziecka?

Tu przychodzą mi słowa łagodności, akceptacji, dawania przestrzeni do eksplorowania emocji dziecka. Właściwa reakcja polega na wsłuchiwanie się w nie i rozpoznawanie, kiedy ono, np. potrzebuje snu, a kiedy chce pobrykać. Chodzi też o to, aby rozpoznawać, kiedy dziecko płacze z głodu, a kiedy ze zmęczenia. Z czasem uczymy się też tego, kiedy potrzebuje dotyku, przytulenia, rytuałów bliskości.

Nie uznaję podejścia mówiącego, że dziecko powinno się pozostawiać samemu sobie, żeby się np. wyplakało. Z drugiej strony nie ma sensu pędzić na każde mruknięcie niemowlęcia. Powinno też mieć chwilkę, żeby doznać frustracji. Nie zawsze też płacz dziecka musi oznaczać, że jest głodne, albo, że trzeba koniecznie je brać na ręce. Czasem po prostu jest zmęczone dużą ilością bodźców. Dlatego kluczowe jest, aby reagować mądrze i spokojnie.

Tu bardzo istotna jest otwartość matki, bo jeśli przeżywa macierzyństwo po raz pierwszy, to zdobywanie wiedzy na temat dziecka nie jest wcale takie łatwe. Potrzeba chęci i doświadczenia pomimo trudności, które wiążą się z opieką nad maleństwem. Po jakimś czasie jednak okazują się, że matki czują i znają swoje dziecko doskonale.

Co przeszkadza dziecku czuć się dobrze na świecie?

Brak miłości i akceptacji, czyli odrzucenie dziecka i jego potrzeb emocjonalnych. Nie sprawdza się też podkloszowe wychowywanie, w którym podświadomie przekazujemy mu lęk. Wtedy ono nie może sobie zapłakać, być smutne czy z czegoś powodu niezadowolone. Czyli nie jest też dobrze, kiedy dziecko jest zagłaskiwane, brane ciągle na ręce, gdy nie może bawić się tak, jak chce. We właściwej więzi jest też przestrzeń dla niego na samodzielne poznawanie świata. Spokojne osvajanie tego, co je otacza.

Czasami zdarza się, że w tym początkowym okresie życia dziecka kobieta ma depresję poporodową lub ciężkie doświadczenia życiowe. Wtedy trudno mówić o jej dostępności emocjonalnej. Tutaj kluczowa będzie profesjonalna pomoc matce, która przełoży się na wsparcie dziecka. Miejmy w pamięci, że dzieci doskonale czują czy jesteśmy spokojni, szczęśliwi lub czy rodzice mają w sobie smutek, złość, agresję.

Jaki dorosły człowiek jest w stanie budować właściwą więź?

Zdrowy. Taki, który również ma miłość własną, akceptuje sam siebie, jest świadom swoich ograniczeń. Samoświadomość ogrywa tu dużą rolę. To między innymi wiedza jak zostaliśmy wychowani. I jak te doświadcze-

nia wpływają na sposób, w jaki traktujemy własne dzieci. Trzeba umieć wtedy rozpoznać i podjąć decyzję, które z naszych doświadczeń wnosimy do rodzicielstwa, a które niekoniecznie. Myślę, że bardzo ważne jest też



źródło: tamże

bycie szczęśliwym, jako człowiek.

To wymaga dojrzałości.

Ale niekoniecznie związanej z wiekiem. Znam takie osoby, które są w wieku 20 lat i mają w sobie dużo samoświadomości. Znam też 60-latków, którym tego brakuje. Nawet nigdy nie powinny być matkami.

Ciągle mówimy o matkach. Gdzie są ojcowie?

Oczywiście są i to bardzo mocno osadzeni w swoich rolach. Już w wielu rodzinach odchodzi się od modelu, że to matka jest od wychowywania dzieci. Ojcowie świetnie spełniają się w roli opiekunów i przewodników swoich dzieci. Na rynku pojawia się dużo książek, programów na temat świadomego rodzicielstwa. I także ojcowie chętnie z nich korzystają. Dziś jednak rozmawiamy o tym pierwszym okresie życia dziecka, zaraz po urodzeniu. O pierwszej więzi, gdzie dla dziecka całym światem jest właśnie mama.

Czy tylko ona może pełnić tę rolę?

Czasem to ojciec jest głównym obiektem przywiązania. Jeszcze raz podkreślam, że do drugiego roku życia tworzy się, na podstawie więzi z głównym opiekunem, wzorzec funkcjonowania, który ma swoje podstawy neurologiczne. Wpływa on na to, jaka będzie nasza odporność psychiczna w sytuacjach trudnych, na ile posiadziemy umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków otoczenia, jak będziemy funkcjonować w naszych związkach czy relacjach społecznych, a także jak kontrolujemy uczucia. To pokazuje, jak ważny jest opiekun i jego otwartość na potrzeby dziecka.

Z jakiego powodu dzieci przychodzą do psychologa dziecięcego?

To zawsze jest decyzja rodziców, żeby przyprowadzić

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

dziecko do psychologa. Powodem może być to, że dzieci czują się nieszczęśliwe.

Po czym poznać nieszczęście dziecka?

Rodzice zauważają, że ich dzieci są na przykład wycofane w relacjach z rówieśnikami, mają obniżony nastrój i są smutne. Bywają mało spontaniczne. Przychodzą czasami do mnie rodzice, którzy mówią, że czują się zaniepokojeni, bo ich dziecko nie chce występować na przedszkolnych teatrzykach, jest nieśmiałe. To jak dziecko funkcjonuje w relacjach społecznych bardzo obrazuje, na ile jest szczęśliwe same ze sobą i na ile też może swoje „ja” dumnie realizować w codziennym życiu.

Rodzice proszą psychologa o wsparcie również wtedy, gdy u dziecka pojawia się agresja, trudności w szkole i w komunikacji z rówieśnikami. Mam tu też na myśli tak zwaną niegrzeczność.

Tak zwaną niegrzeczność?



źródło: tamże

Zawsze używam tego słowa w cudzysłowie. Dzieci, poprzez bycie tzw. niegrzecznymi tak naprawdę pokazują rodzicom, że czegoś potrzebują. Że jakieś ich potrzeby nie są realizowane. To jest sygnał, często nierozumiany przez rodziców, którzy kierując się (w swoim poczuciu) dobrymi intencjami, niestety nieodpowiednio reagują na trudne zachowania dzieci. I w odpowiedzi używają kiepskich narzędzi.

Na przykład jakich?

Klapy. Są kompletnie nieświadomi tego, co one przenoszą na dziecko. Wzrasta poziom niepokoju, wycofania lub agresji. Jeśli maluch jest „niegrzeczny”, to już nie radzi sobie z emocjami, które w nim narastają. Poprzez klapy dodajemy mu jeszcze więcej napięcia. To droga donikąd.

Słyszałam kiedyś wspomnienia senioralnego prezesa, z ogromnym sukcesem zawodowym, któremu oczy się zaszkliły, gdy opowiadał o tym, że za czasów jego dzieciństwa bicie było czymś naturalnym.

To doświadczenie zawsze w człowieku pozostanie. To co jest dobrym znakiem, to fakt, że wszystko co nas spotyka, możemy przekuć w zasób. Nawet te sytuacje, które są dla nas dramatyczne, niekomfortowe, bolesne czy tragiczne. Trzeba przejść pewną drogę samoświadomości, aby ułożyć się jakoś ze swoimi doświadczeniami. Warto to zrobić.

Dlaczego?

Dla poczucia szczęścia. Bywa tak, że dziecko będące na terapii sprawia, że rodzice również zaczynają mieć potrzebę i chęć zmierzenia się z aspektami, które ich uwierają. Terapia osoby dorosłej jest jak przebudowywanie już skończonego domu. Pewne obszary trzeba wyremontować, ale niektóre wyburzyć i zaprojektować na nowo. Terapia dziecka jest raczej wprowadzaniem zmian w trakcie budowy lub formowaniem młodego drzewka, korektą gałązek. Można wpłynąć na to, aby pięknie rozkwitało. Tu mamy dużą elastyczność rozwoju.

Jestem zdania, że **dzieci są do pewnego stopnia lustrzanym odbiciem rodziców** i terapeutyczna praca polega na tym, aby znaleźć wspólne płaszczyzny do rozwoju, i dorosłych i dzieci. Bo to są sprzężone ze sobą czynniki.

Rodzice mają tego świadomość?

Bywają tacy rodzice, którzy traktują psychologa, jako osobę, która ma wyprowadzić dziecko na prostą. Sami z kolei chcą się oddawać swoim karierom, ważnym sprawom. Nie czują, nie widzą powiązania, że dzieci potrzebują bliskości i akceptacji nie tylko w gabinecie terapeutycznym, ale przede wszystkim w domu.

Jest też dużo rodziców, którzy pragną tego, aby ich syn, córka czerpali radość z życia i poszukują wsparcia. Spora grupa dorosłych chętnie czyta książki, których treść i przełożenie tej wiedzy na podejście wychowawcze – może mieć wpływ na rozwój ich dzieci. Uczą się na warsztatach psychologicznych. Są bardziej uważni na własne ograniczenia oraz świadomi swoich mocnych stron. Chcą lepiej, bardziej świadomie wychowywać swoje dzieci. Rozumieją, że doświadczenia z ich dzieciństwa przekładają się na to, jak podchodzą do rodzicielstwa.

To wynika pewnie z trendu, jakim jest rozwój osobisty, ale i rodzicielstwo bliskości.

Tak, i to jest świetne. Bo tylko bliskość gwarantuje wychowanie zdrowego, empatycznego i szczęśliwego człowieka. ■

Wakacje bez rodziców. Rady psychologa

M. Strzyż-Beściak
psycholog
źródło: nowiny24.pl

Rozmowa z Małgorzatą Strzyż-Beściak, psycholog z Krainy Twórczego Rozwoju "Smoki i Smoczki" w Rzeszowie

- Trudno określić obiektywne kryterium, które wprost wskazałoby nam ten właściwy moment na pierwszy, samodzielny wyjazd dziecka. Pośrednio możemy sugerować się wiekiem dziecka. Dzieci w wieku szkolnym, mające już za sobą pierwsze, dłuższe rozstania z rodzicami powinny być lepiej przygotowane na dwutygodniowy wyjazd, aniżeli przedszkolaki. Należy jednak wziąć pod uwagę, że każde dziecko rozwija się w innym tempie.

Zdarza się nierzadko, że rezolutny i dojrzały emocjonalnie 6-latek świetnie sobie poradzi z nowym wyzwaniem, a dla niesamodzielnego 9-latka będzie to trudne, choć niejednokrotnie potrzebne doświadczenie.

- Wystarczą same chęci dziecka i można rzucić go na głęboką wodę?

- Za deklaracją samego dziecka, co do chęci wyjazdu, musi iść nasza pewność, że dziecko poradzi sobie z wymaganiami oraz obowiązkami stojącymi przed kolonistą m.in. samodzielne zasypianie, samoobsługa. W przeciwnym razie wymarzony wyjazd stanie się fatalnym rozczarowaniem, które może zniechęcić dziecko do dalszych wyjazdów w ogóle.

- Jak zatem przygotować pociechę na wyjazd?

- Jeżeli mamy taką możliwość, warto umożliwić dziecku doświadczenie "minikolonii" np. podczas kilkudniowej wycieczki szkolnej lub spędzenia nocy u kolegi. Istotna jest również rozmowa o wyobrażeniach dziecka na temat planowanego wyjazdu. Jeżeli odbiegają one od rzeczywistości, postaramy się w łagodny sposób je urealnić, m.in. opowiadając, jak wyglądały kolonie "za naszych czasów".

- Zabrać dziecko z kolonii, jeśli dzwoni i płacze, że chce wracać?

- Przede wszystkim nie dajmy mu odczuć, że jesteśmy zdenerwowani i zestresowani tą sytuacją. Spokojnym tonem zachęćmy dziecko, aby opowiedziało nam, dlaczego chce wrócić do domu. Nie pozwólmy dać się zbyt ogólnikami "wszystko jest źle". Być może jest to krótkotrwały kryzys, wynikający z nowej, nieznanego mu situa-

cji lub spontaniczna reakcja na kłótnię z kolegą, czy nie-lubianą zupę mleczną na śniadanie. Poprośmy, aby pociecha zadzwoniła do nas za kilka godzin. Jeśli był to chwilowy kryzys, do tego czasu powinien już minąć.

- Jeżeli sytuacja nadal wydaje się być trudna?

- Możemy skontaktować się z wychowawcą. Sprawdzić sytuację dziecka poprzez odwiedziny lub odebrać dziecko z półkolonii. Na te rozwiązania decydujemy się jednak, kiedy mamy pewność, że dziecko celowo nie wymusza płaczem naszego przyjazdu.

- Powinniśmy się sugerować odległością od miejsca zamieszkania posyłając dziecko na samodzielny wyjazd. Im bliżej, tym lepiej?

- Należy przede wszystkim zadbać, aby miejsce, do którego jedzie, było bezpieczne i przyjazne dzieciom. Jeżeli znajduje się ono w bliskiej odległości od domu, możemy często odwiedzać naszego kolonistę. Również bezproblemowe będzie odebranie go wcześniej do domu, gdyby była taka potrzeba. Myślę jednak, że nie należy z góry zakładać, że nasze dziecko sobie nie poradzi. Wierzmy w nie i w to, że sprosta wyzwaniu. Dobrze je przygotujmy, a wróci do domu pewniejsze siebie i bardziej samodzielne.

- Jak często dzwonić do kolonisty?

- Skoro zdecydowaliśmy się wysłać nasze usamodzielniające się dziecko na kolonię, bądźmy konsekwentni. Nie dzwońmy do niego kilka razy dziennie. Ustalmy, że jeśli będzie chciało się z nami podzielić czymś ważnym, to samo zadzwoni. Pozwólmy mu na zintegrowanie się z grupą i adaptację do nowej sytuacji. Częsty kontakt, powoduje, że dzieci bardziej koncentrują się na tym, co tracą, wyjeżdżając z domu, aniżeli na atrakcjach związanych z wyjazdem "tu i teraz". Przed wyjazdem ustalmy stałą częstotliwość kontaktu m.in. co 2-3 dni, najlepiej w formie sms, ponieważ kończenie rozmowy telefonicznej bywa trudne dla obu stron.

- A jak rodzice mają poradzić sobie z tęsknotą?

- Pierwsza kolonia dziecka to często trudniejsze doświadczenie dla rodziców, aniżeli dla samych dzieci. Nie pozwólmy, aby nasze pociechy to dostrzegły. Żadne wakacje nie będą przyjemne, jeśli przypomnimy sobie zapłakaną, żegnającą nas mamę, czy markotnego na ty-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

Trudno określić obiektywne kryterium, które wprost wskazałoby nam ten właściwy moment na pierwszy, samodzielny wyjazd dziecka - mówi psycholog Krystyna Baranowska

(Ciąg dalszy ze strony 5)

dzień przed wyjazdem tatę. Martwimy się, czy dzieci sobie poradzą, czy będą bezpieczne, czy zjedzą posiłki, kto je przytuli, kiedy zatęsknią za domem. To rozumialiśmy, ale przecież: dobrze sprawdziliśmy organizatora wypoczynku, na kolonię wybierają się również dzieci znajomych, a nasze dziecko jest na miarę swoich możliwości zaradne. Pomyślmy, że taki wyjazd niejednokrotnie pomaga dzieciom przełamać swoje lęki. Często taka próba pozwala rodzicom dostrzec, że ich mały Jaś to już całkiem samodzielny Janek.

- Dla dorastającej pociechy wakacje to czas swobody, luzu, szaleństwa i nowych doświadczeń. Dla rodziców - świadomość czyhających zagrożeń. Czy da się pogodzić potrzebę wolności dziecka i matczyne obawy?

- Zupełna swoboda, nawet podczas wakacji, nie jest właściwa. Żaden rodzic nie może sobie pozwolić na wakacje od wychowywania swojego dziecka. Podstawowe granice i wartości powinny zawsze obowiązywać. Granice są jednak czymś zupełnie odmiennym od nadmiernej kontroli i nadopiekuńczości. Trzymanie dziecka pod kłosem, ograniczanie go i wykonywanie wielu czynności za niego, spowoduje, że wychowamy nieporadnego, uzależnionego od pomocy i decyzji innych człowieka. Natomiast dookreślona swoboda pozwala dzieciom nabrać samodzielności, pewności siebie, poradzić sobie w różnych sytuacjach bez pomocy rodziców. Warto obrać złoty środek pomiędzy świadomością tego, że wszystkie doświadczenia uczą dzieci samodzielnego życia, i faktem, że za dobro i bezpieczeństwo dzieci jesteśmy odpowiedzialni. ■

Gdy dziecko idzie do szkoły

M. Kusak
źródło: superkid.pl

1. września, to dzień, w którym nasze dziecko wejdzie w nowy etap życia – będzie uczniem. Czy mu się spodoba? Czy znajdzie dobrych kolegów? Czy polubi szkołę? Czy nauka będzie sprawiała mu problemy? Jak zmniejszyć stres dziecka?



źródło: party.pl

wek. Rodzice powinni również zdawać sobie z tego sprawę, aby wspierać dziecko i odpowiednio motywować.

Przygotowanie do szkoły

Aby ograniczyć dziecku stres związany z pójściem do szkoły dobrze jest przygotować je do tego wcześnie

Pierwsze dni szkoły to olbrzymie przeżycie zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców. Nasze pociechy z niecierpliwością oczekują rozpoczęcia roku szkolnego. Jednocześnie jest to dla nich duży stres. Wszystko jest nowe - miejsce, znajomi, Pani wychowawczyni, obowiązki. Jak sobie z tym poradzić? W tym muszą pomóc rodzice. Początkowe tygodnie zajęć są bardzo ważne. Od nich zależy, jak dziecko będzie kojarzyło szkołę, a co za tym idzie - jakie będzie miało postępy w nauce. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele, którzy w łagodny sposób próbują przystosować dzieci do szkolnych ła-

śniej pod względem emocjonalnym i społecznym. Polega to na utwierdzeniu dziecka w przekonaniu, że jest ono w centrum zainteresowania rodziców, że jest przez nich kochane i akceptowane. Maluch musi czuć się bezpiecznie, co możemy osiągnąć w życiu rodzinnym. Powinniśmy uczyć go samodzielności, zaradności, zlecając mu prace domowe, obowiązki. Dodatkowo dobrze jest pobudzać dziecko umysłowo - rozbudzając jego poznawcze zainteresowania, chęć do nauki. Ważny jest bezpośredni kontakt z dzieckiem, rozmowy, wspólne zabawy, gry, spacer, oglądanie ilustracji i przede wszystkim czytanie

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

książek. Nasza pociecha powinna mieć swój kącik w domu, gdzie może samodzielnie bawić się i tworzyć. We właściwym przygotowaniu dziecka do szkoły uprawuje się szansę likwidacji niepowodzeń edukacyjnych.

Wyprawka szkolna

Przed rozpoczęciem roku szkolnego rodzice powinni skompletować dziecku wyprawkę szkolną. Kolorowe kredki, nowe pióro, długopisy budują atmosferę ciekawości. Maluch z niecierpliwością oczekuje pierwszego dnia w szkole. Skład wyprawki szkolnej określa szkoła, z reguły stanowią ją: pióro, ołówek, kredki, nożyczki, linijka, gumka, temperówka, klej, farby, zeszyty, książki itd.

Pomoce naukowe powinny być dostosowane do małych rączek dzieci, dlatego trzeba zwrócić uwagę na ich ergonomię, tzn. kształt i forma powinny odpowiadać krzywiznom fizjologicznym ciała; siła, wielkość i położenie powinny odpowiadać możliwościom biologicznym malucha, a faktura materiału, z którego wykonany jest wyrób, powinna sprzyjać pewności chwytu. Dodatkowo kolorystyka i harmonia kształtu powinny zaspakajać potrzeby estetyczne, czyli po prostu podobać się. Na to ma również wpływ panująca moda, dla dziecka bardzo ważne jest, aby mieć takie same lub podobne kredki, ołówki jak jego koledzy i koleżanki, m.in. to sprawia, że dziecko czuje się akceptowane przez grupę. Produkty spełniające normy ergonomiczne są nowością na rynku przyborów szkolnych, produkuje je np. firma Stabilo.

Ważne jest, aby w szczególności dzieciom leworęcznym zapewnić odpowiednie przybory szkolne. Pisanie, rysowanie sprawia dzieciom leworęcznym więcej trudności niż praworęcznym. Rozmazane literki, kleksy to typowe problemy. Maluch patrzy na pismo innych i widzi, że praworęczni radzą sobie lepiej. Nie rozumie, dlaczego - mimo jego starań - nie udaje mu się napisać tak samo. Dziecku nie wytłumaczymy, że w naszym kraju pismo

jest dostosowane do praworęcznych i właśnie dlatego jego nauka sprawia tyle problemów. To może wywoływać frustrację, zaniżać samoocenę oraz spowodować urazy, które mogą wywoływać zakłócenia w późniejszym życiu szkolnym. Dlatego przybory szkolne dla leworęcznych powinny znaleźć się w ich piórnikach. Są one produkowane wg najnowszych standardów ergonomicznych, przystosowane do małych rączek dzieci.

Warto rozejrzeć się po rynku, firm produkujących produkty dla leworęcznych jest już kilka, w ich ofercie dostępne są nożyczki (np. Maped Vivo 5,30 zł), linijki (np. Maped 4,99 zł), pióra (np. Pelikan Junior 45 zł, Stabilo 28 zł), kredki (np. Faber Castell 15,80 zł, Stabilo kredki pastelowe 5,40 zł).

Pierwszy dzień w szkole

Nie zostawiamy dziecka samego. Jeśli nie mamy możliwości towarzyszyć mu w tym dniu, niech idzie z innym członkiem szeroko rozumianej rodziny (wszystkie ciotce i wujkowie wchodzą w grę - nasza przyjaciółka, sąsiadka również). Przygotowując dziecko do szkoły, martwimy się, że sobie nie poradzi, ale nie okazujemy mu naszych obaw. Jeśli wyczuje nasz lęk, przejmie go na siebie i też zacznie się bać. Jeśli tak się stanie, trudno nam będzie dziecko uspokoić. Dlatego musimy być pozytywnie nastawieni, a nasza dobra energia zachęci malucha do poznania nowego szkolnego świata.

Obserwuj malucha, zobacz czy znalazł koleżankę, kolegę, czy ma, z kim usiąść w ławce, jeśli nie - pomóż mu, o ile wcześniej nie zrobi tego nauczyciel. Słuchaj uważnie tego, co mówi wychowawca, pociecha w swoich emocjach może wszystko zapomnieć. Jeśli to

możliwe, wracajcie z innym uczniem z klasy, niech maluch ma kompana, z którym będzie wspólnie podróżować do szkoły i z powrotem. W domu porozmawiaj z nim, zapytaj się, czy mu się podobało, ciesz się z nim, rozwiej jego obawy, jeśli się pojawią. Przygotujcie się razem do kolejnego dnia, spakujcie tornister. Umówcie się, kiedy po nie przyjdiesz do szkoły, spraw, aby nowe obowiązki nie powodowały całkowitej zmiany w życiu dziecka, żeby nie czuło się zagubione. Powodzenia! ■



źródło: tamże

„Mama, Tata, tablet” - kampania

Fundacja Dzieci Niczyje
źródło: mamatatatablet.pl

źródło: mamadu.pl

Kampania „Mama, tata, tablet” prowadzona przez Fundację Dzieci Niczyje powstała z myślą o rodzicach dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Akcja przestrzega przed zbyt wczesnym i niekontrolowanym udostępnianiem dzieciom urządzeń elektronicznych, jak tablety czy smartfony. Autorzy kampanii wskazują jednocześnie, kiedy i jak udostępniać media elektroniczne z pożytkiem dla rozwoju najmłodszych.

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się w ostatnim czasie urządzenia mobilne: smartfony i tablety.

Pomimo iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe.

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu.

Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią mu kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Tymczasem:

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, wśród nich niemal co trzecie korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie,
- 60% rodziców, którzy udostępniają dzieciom tablet lub smartfon, robi to, żeby zająć się swoimi sprawami, co czwarty po to, żeby dziecko zjadło posiłek, 18% – żeby dziecko zasnęło.

Pobierz raport z badania [„Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce.”](#)

(Millward Brown Poland dla FDN, 2015)

Zainteresowanych odsyłam także na stronę internetową kampanii ([jw.](#)), gdzie można znaleźć dodatkowe materiały ■

Miejski Zespół Szkół nr 8

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

ul. Prochownia 7; 38-00 Krosno
tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21

REGON: 180459109