



# 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.

*Pedagogy szkolni*

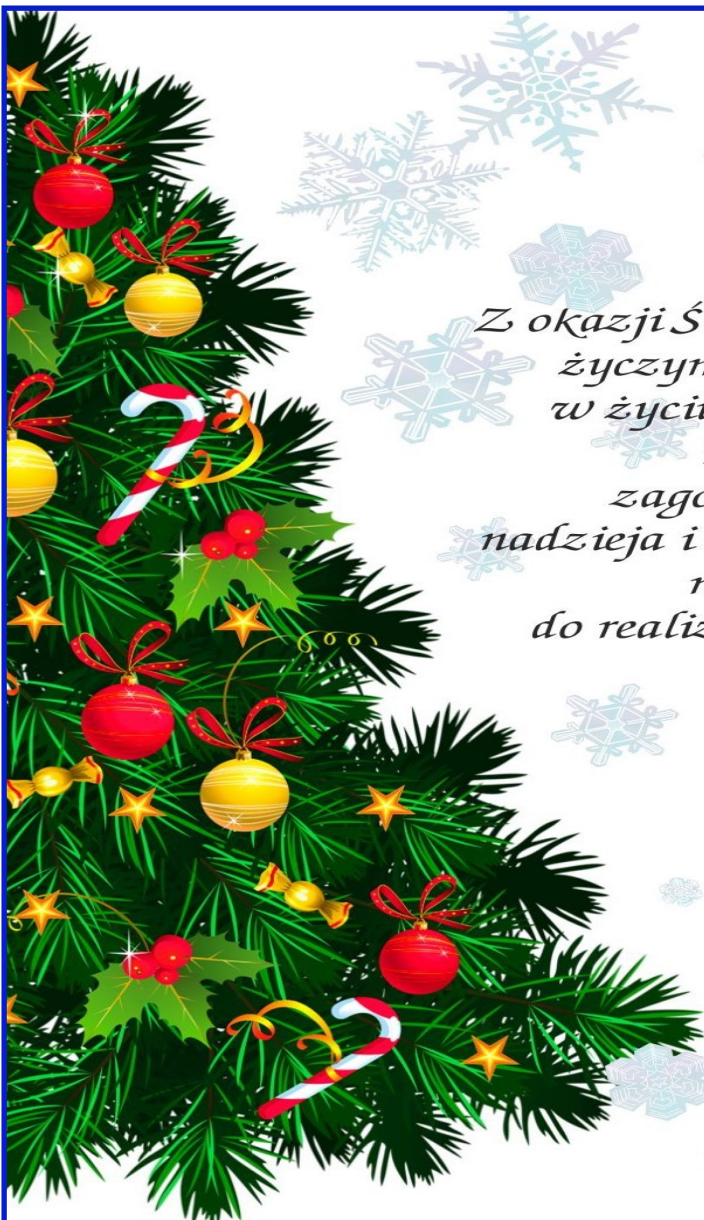
Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów  
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 11, numer 2/43

Data wydania: grudzień 2020 r.

### W tym numerze:

Życzenia świąteczne (str. 1);  Zdalna „nauka” (str. 3-4);  Co robić gdy nasze dziecko kłamie? (str. 4-5);  Masturbacja - co jest jej przyczyną? Jak reagować? (str. 6-7);  Zamiast bajek i smartfona. 10 podcastów w które dzieci wkręcą się od pierwszej minuty (str. 7-8).



*Aby Święta Bożego Narodzenia  
były Bliskością i Spokojem,  
a Nowy Rok - dobrym czasem  
K. I. Gaczyński*

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
życzymy pełni dobra i szczęścia  
w życiu rodzinnym i osobistym.  
Niech w naszych domach  
zagości ciepło, pogoda ducha,  
nadzieja i dobro, a Nowy, 2021 rok  
napelni wszystkich siłami  
do realizacji planów i zamierzeń.*

*W imieniu społeczności  
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8  
w Krośnie*

*Marta Hubrat*

*Boże Narodzenie 2020 r.*

## Zdalna „nauka”

**B. Biłocka**  
psycholog  
źródło: eng.pch24.pl

Adaś jest szóstoklasistą. Sam w domu na "nauce zdalnej" nieźle się bawi. Sprawnie loguje się na lekcji zdalnej na Teamsach, w osobnym oknie ma włączoną playlistę ulubionych piosenek. Poza tym gra w "Among us", droczy się na osobnym kanale Teamsów z kolegami. Gdy skończą się lekcje, gra w GTA. Zadania pisemne w ćwiczeniach zwykle zostawia na moment, gdy rodzice wracają do domu, tak, że widzą synka grzecznie odrabiającego lekcje. Sielanka. To, czego jeszcze nie widzą to jego noc. Na zmianę TikTok, gry, youtube, pisanie z osobami przypadkowo poznanymi w Internecie. 4-5 godzin snu. Czy to naprawdę typowe? Owszem.



źródło: tamże

**P**odstawowym efektem tzw. "zdalnej nauki" jest przebudcowienie mózgow naszych dzieci, konkurującymi ze sobą bodźcami elektronicznymi. Jeżeli nawet do tej pory rodzice limitowali czas przed ekranem, od kilku tygodni dzieci spędzają znów średnio 9 godzin dziennie korzystając z urządzeń elektronicznych.

Skąd o tym wiemy? W maju 2020 r moja fundacja (FEZiP) przeprowadziła badania wśród nastolatków, które pokazały, że wyrabiali oni dziennie etat w sieci (z nadgodzinami). (<http://etatwsieci.pl/>) Nie ma powodu przypuszczać, że w tej chwili wygląda to inaczej. Rezultat? Znużenie, zaburzenia zdolności koncentracji uwagi, zaburzenia snu, zmniejszona odporność, zwiększona depresyjność. Inny skutek to porażająco niskie wyniki w nauce, czego dowiodły zarówno testy ósmoklasisty, matury jak i sprawdziany wiedzy przeprowadzone przez większość nauczycieli na początku roku szkolnego.

### Dlaczego tak się dzieje?

Z jednej strony nastolatki pozbawione możliwości budowania normalnych więzi rówieśniczych szukają ich namiastek w Internecie. Tyle, że to nie są normalne rozmowy, konflikty i wspólne robienie różnych rzeczy. Wiele z konwersacji jest pozbawionych treści, część polega na wzajemnym obrzucaniu się inwektywami i ucieczce, gdy robi się przykro. Tyle, jeśli chodzi o budowanie relacji rówieśniczych.

Kolejny problem - brak konkurencji wobec sieci. Siłownie, baseny, biblioteki, kina, teatry są

pozamykane, a ewentualne spotkanie z kolegami możliwe jest dopiero wieczorem, a i tak nie ma do- kąd pójść. Oznacza to, że większość nastolatków będzie szukała rozrywki i relaksu w Internecie, bo on staje się jedynym jej źródłem.

W ten sposób całe życie przenosi się online - kontakty towarzyskie, rozrywka, nauka. Mimo wszystko byłoby to połową problemu. Nagminne jest to, co opisałam na początku - próba robienia wszystkiego naraz.

### Dzieci w krainie elektronicznych narkotyków

Już od kilku lat badania pokazują, że pokole- nie urodzone po roku 2000 ma zdolność koncentracji uwagi na poziomie myszy, czyli praktycznie żadną. Powodem jest między innymi sposób korzystania z mediów elektronicznych opisany na początku. Szer- reg bodźców konkuruje ze sobą o uwagę - powiado- mienia z aplikacji, mediów społecznościowych, gier, biedny nauczyciel próbujący przeprowadzić lekcję w czasie, gdy klasowe łobuzy psocą się reszcie za pośrednictwem czatu czy innych mediów.

Oczywiście młodzieży wydaje się, że wszyst- ko ogarniają. Utrzymują, że rozumieją wszystko z lekcji, a jednocześnie mają poczucie, że nie stracili czasu - łącząc lekcyjną nudę z bardziej ekscytującymi zajęciami. Nie kojarzą tego z problemami ze snem (wg naszych badań aż 51% nastolatków je ma), po- czuciem znużenia, złym humorem, niezdolnością koncentracji uwagi itp.

Wydaje się, zatem, że jako rodzice jesteśmy na przegranej pozycji, tym bardziej, że (jak to opisuje np. Tristan Harris, jeden z twórców filmu "dylemat

(Ciąg dalszy na stronie 3)

społeczny" Tristan Harris: Lepsza technologia ochroni nas przed utratą czasu) technologia sama w sobie nie jest neutralna, lecz ma wbudowane mechanizmy walczące o naszą uwagę, zniewalające nas. Tak naprawdę komputer i smartfon są bardziej jak dozowniki narkotyków, niż jak neutralne narzędzia typu książka czy podręcznik.

### Rozwiązanie?

Oczywiście istnieje rozwiązanie najlepsze - zapewnienie dzieciom prawa do nauki, powrót do szkoły i rezygnacja z nauki zdalnej, jednak nie jest to decyzja od nas zależna.

Na razie podstawą wydaje się wyperswadowanie dzieciom wielozadaniowości oraz nakłonienie do rezygnacji z korzystania z ekranów w nocy. To drugie jest łatwiejsze niż się wydaje. Wystarczy wprowadzić i wyegzekwować regułę - zero elektroniki po godz. 21.00. (ewentualnie 21.30). W tym momencie zarówno laptopy, jak smartfony dzieci powinny znaleźć się w pokoju rodziców, tak by usunąć pokusę z zasięgu ręki. Trudniej przekonać do zajmowania się jedną rzeczą naraz, ponieważ problem dotyczy czasu, gdy dzieci znajdują się poza kontrolą dorosłych.

### Czy naprawdę jesteśmy wielozadaniowi?

Można zaproponować dzieciom następujący eksperyment. Potrzebna będzie kartka, długopis i stoper. Na dużej kartce rysujemy dwie horyzontalne linie (poziome, długie). Włączamy stoper. Na górnej linii piszemy hasło: JESTEM WIELOZADANIOWY, a następnie na dolnej liczby kolejno od 1 do 20.

#### JESTEM WIELOZADANIOWY

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Po zakończeniu zadania sprawdzamy na stoperze ile czasu zajęło. Zwykle zabiera to między 20 a 30 sekund. W kolejnym podejściu piszemy to samo - ale na zmianę. A zatem pierwsza literka na górnej linii, pierwsza cyfra na dolnej, potem druga literka u góry, druga cyfra na dole, aż do końca. Oczywiście znów mierzymy czas. Zwykle zabiera to między 40 a 60 sekund, a poziom frustracji wzrasta.

J E

1 2



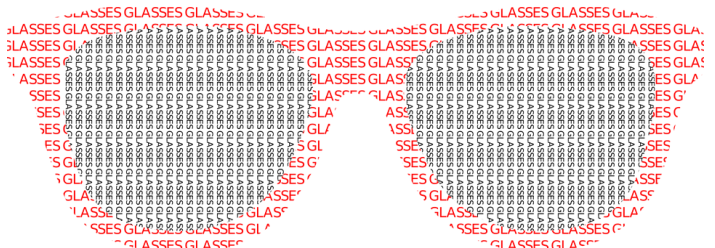
źródło: pixabay.com

### Wniosek?

Tak naprawdę, gdy wykonujemy naraz kilka zadań angażujących ten sam obszar mózgu (np. słuchanie nauczyciela, tekstu piosenki i pisanie z kolegami) robimy to przerzucając uwagę między zadaniami. Za każdym "przerzutem" tracimy czas na przestawienie się z jednego zadania na drugie. W rezultacie tracimy sporo czasu, jesteśmy bardziej napięci i zmęczeni całą procedurą. Ktoś może mieć nawet poczucie satysfakcji, że tyle rzeczy zrobił "naraz", ale gdyby robił je po kolei, okazałoby się, że zrobił je szybciej i dokładniej.

Stąd - lepiej planować sobie robienie rzeczy jedna po drugiej. Podczas lekcji - zająć się tylko lekcją i zadaniami. Pójdą szybciej, mniej pojawi się błędów. Po lekcji - można pogadać z kolegami, będzie można lepiej ich zrozumieć. A może nawet w jakiejś przerwie chwilę pograć - gdy człowiek skupi się tylko na grze, też osiągnie lepsze rezultaty i popełni mniej błędów. Inna sprawa, że przerwy w lekcji warto poświęcić na odpoczynek dla oczu: popatrzeć w dal, na zieleń, na chmury czy za okno. To wszystko da się zrobić. Byle po kolei.

Jeżeli uda nam się przekonać nasze dzieci do stosowania tej jednej zasady - jedna rzecz naraz, już będziemy wygrani. Dlatego nie należy się poddawać. Eksperyment opisany powyżej robi duże wrażenie i skłania do myślenia, dlatego warto go wykonać. ■



źródło: pixabay.com

## Co zrobić gdy nasze dziecko kłamie?

E. Nowak

źródło: zwierciadło.pl

**N**ie ma większego ciosu dla rodzica niż świadomość, że jego rozkoszny maluch właśnie nauczył się kłamać. Tylko czy chciałabyś, by twoje dziecko zawsze mówiło prawdę? Że nie lubi babci...? No właśnie! Sęk w tym, jak pomóc mu odróżnić niewinne fantazjowanie od wyrządzania komuś krzywdy.

Szczerość w kontaktach międzyludzkich jest bardzo ważna - wszyscy chyba zgodzimy się z tym zdaniem. I w takim właśnie duchu chcemy wychowywać nasze dzieci. Dlatego kiedy po raz pierwszy słyszymy z ich ust kłamstwo, wpadamy w panikę. „Niechybnie schodzi na złą drogę” - myślimy z przerażeniem. Albo: „Musi się dziać coś złego, skoro kłamie”. Odkładamy, więc wszystkie zajęcia i zaczynamy naświetlać sprawę. „Dlaczego kłamiesz? Jak możesz? Na kogo ty wyrośniesz?” - Dociekamy, straszymy i załamujemy ręce. No i oczywiście informujemy dziecko, że jest kłamcą. A ono najczęściej w ogóle już nie pamięta, co takiego powiedziało. Widzi tylko, że jesteśmy z niego niezadowoleni.

Problem w tym, że choć mówimy dziecku, że nie wolno kłamać, to ono nie do końca widzi, czym właściwie różni się kłamstwo od prawdy.

Dla nas jest jasne: kłamstwo to świadome fałszowanie rzeczywistości w celu uniknięcia kary lub uzyskania korzyści. Natomiast **dziecko do lat dwóch nie odróżnia fikcji od rzeczywistości**, (dlatego tak ważne jest w tym okresie izolowanie go od zbyt obciążających psychikę filmów). Co więcej, aż do ósmego roku życia samo z siebie nie wie, jak powinno się zachować i kieruje się głównie komunikatami dorosłych. Jego moralność opiera się na zasadzie: „To, co podoba się ważnym dla mnie dorosłym, jest dobre”. Nie możemy, więc wymagać od niego, żeby nie kłamało i nie oszukiwało. Dopiero w wieku 8-9 lat zaczyna samodzielnie odróżniać, co jest aprobowane w jego otoczeniu, a co nie, jak zachowuje się porządny człowiek, a jak nieporządny.

Mówienie o dziecku w wieku przedszkolnym, że kłamie, jest wielkim nieporozumieniem.

**Dziecko na pewno nauczy się kłamać, jeśli...**

**Boi się Ciebie.** Będzie robić wszystko, żebyś się nie dowiedziała, że coś spsociło, niezależnie od tego, czy



źródło: tamże

coś zniszczy, zgubi, zapomni, czy zachowa się nie tak, jak powinno. Maluch będzie chciał ukryć przed tobą prawdę także wtedy, kiedy wie, że jako metodę wychowawczą stosujesz wielogodzinne pogadanki, obrażanie się lub porównywanie go do innych dzieci.

**Bardzo zależy mu na wysokiej pozycji wśród rówieśników.** Zwykle lekceważymy tę dziecięcą potrzebę, tymczasem od około siódmego roku życia rówieśnicy stają się dla malucha najważniejsi. Jeśli nie pomożesz swojemu dziecku, żeby było towarzyskie, szczupłe, a czasem także miało przedmioty, którymi może zaimponować kolegom (albo, chociaż nie czuć się gorsze), będzie kłamać, żeby poprawić swój wizerunek.

**Doświadczyło traumy, z którą sobie nie radzi.** Fantazjowanie przechodzące w świadome kłamstwa to typowa reakcja dziecka, które chce zachować twarz w obliczu trudnej dla niego sytuacji. Warto pamiętać, że dorosłej osobie bardzo trudno ocenić, co jest dla dziecka poważnym, odbierającym mu poczucie bezpieczeństwa przeżyciem. Dzieci cierpią z całkiem innych powodów, niż nam się wydaje. Koleżanka usiadła w ławce z kimś innym, wszyscy w klasie mają komórki, a ono nie, jest najdrobniejsze (lub najwyższe), babcia zmusza je do jedzenia, ma się zmienić wychowawczyni... Kiedy wyczuwasz, że twoje dziecko cierpi, nie zostawiaj go samego z problemem, bo zacznie fantazjować i może wyabstrahować się z rzeczywistości.

**Widzi, że w domu kłamstwo służy do osiągnięcia własnych celów.** Dzieci rozumieją absolutnie wszystko. To, co mówisz i robisz, ma na nie wpływ, na-

(Ciąg dalszy na stronie 5)

wet, gdy maluch ma zaledwie kilka dni. Jeśli mówisz teściowej, że źle się czujesz, bo nie chcesz, żeby przyjechała – uczysz dziecko kłamać.

### Zanim zaczniesz działać

Są dwie grupy kłamstw: reaktywne, których celem jest uniknięcie przykrych konsekwencji, oraz aktywne – służące osiągnięciu założonych korzyści. Za każdym razem, gdy twoje dziecko kłamie, zadaj sobie pytanie, jaki to typ kłamstwa, czego się bało lub co chciało zdobyć. Dzięki temu zrozumiesz jego motyw, więc będziesz mogła coś z tym zrobić.

Pamiętaj o jednym: nawet, jeśli zapewnisz dziecku radosne dzieciństwo, nie masz gwarancji, że ono nie będzie kłamać. Niektóre dzieci po prostu nie przywiązują wagi do prawdy w takim stopniu, jak byśmy chcieli, i lubią fantazjować (często są to przyszli artyści). Lekarstwem na taki typ osobowości jest swobodne puszczenie dziecka w środowisko rówieśnicze, które szybko je nauczy, jakie kłamstwa są aprobowane społecznie, a jakie nie. Dążenie do tego, żeby dziecko zawsze i we wszystkim było całkowicie szczerze, jest wychowawczym absurdem.

### Gdyby twoje dziecko zawsze mówiło prawdę.

Wyobraź sobie, że właśnie spełnia się twoje marzenie: masz w domu dziecko, które zawsze jest szczerze. Co mogłabyś usłyszeć?

- „Nie mów, że w nagrodę kupimy pizzę. Wiem, że nie chce ci się ugotować obiadu”.
- „Widzę, że wolisz mi coś kupić, niż się ze mną pobawić”.
- „Babcia jest okropna, gotuje same ohydne rzeczy, zmusza do jedzenia i wszystkiego mi zabrania”.
- „Nie chcę przytulać się do dziadka, bo brzydko pachnie mu z buzi”.
- „Cały czas na mnie krzyczysz, ale nie wolno mi o tym nikomu powiedzieć”.

Dobrze, że dzieci nas oszczędzają i nie mówią całej prawdy. Pamiętajmy, że ważnym elementem kultury osobistej jest umiejętność przemilczenia pewnych spraw. Osoby, które szczycą się tym, że są zawsze szczerze do bólu, nie mają przyjaciół, są nielubiane, a często mają problemy ze swoją agresją.

Nie wpadaj w panikę, gdy twoje dziecko mówi, że pies kolegi zjadł mu zeszyt i dlatego nie przygotowało się do sprawdzianu. „A moje buty pożarł krokodyl” – taka powinna być twoja reakcja. Wyślij dziecku sygnał, że rozróżniasz prawdę od kłamstwa, ale nic poza tym. Dziecko samo zrozumie, że jego kłamstwo zostało zdemaskowane, a ty masz poczucie humoru. Jeśli kłamstwo jest większego kalibru, nie przypieraj dziecka do muru, daj mu szansę wyjść z tego z twarzą.

Zamiast dociekać prawdy, lepiej uczyć, że trzeba się skupić na rozwiązaniu problemu. To niezwykle skutecz-

na metoda zapobiegania kłamstwom. Jeśli zapytasz dziecko, kto zaczął, masz pewność, że usłyszysz, że na pewno nie ono. Nie prowokuj kłamstw niepotrzebnymi pytaniami.

**Zamiast piętnować, chwal za odwagę.** Niech dziecko czerpie przyjemność z tego, że się do czegoś otwarcie przyzna. Chwalenie ma większą siłę oddziaływania niż nagany, które wywołują strach, frustrację i obawy o nadwątlenie relacji z rodzicem.

**I inicjuj fantazjowanie.** Sama zaczynaj snuć nieprawdopodobne opowieści, że w pracy zjawiała się wielka dzika świnia z różowymi skrzydłami. Wspólne fantazjowanie, podobnie jak wspólne czytanie książek, nie tylko łączy, ale przynosi dziecku ogromną ulgę, bo może ono odreagować cały skumulowany stres.

**Czytajcie też wspólnie książki detektywistyczne.** Niech dziecko w nienachlanym przekazie zrozumie, że ludzie (przestępcy) kłamią dla swojego dobra, ale że zawsze zostają zdemaskowani i ośmieszeni. Nie musisz tego w żaden sposób komentować. Wystarczy, że dziecko pozna takie historie.

**Daj mu też możliwość wyładowania nagromadzonej fantazji.** Wiele dzieci ma tak bogatą wyobraźnię, że rzeczywistość je nudzi i muszą mieć jakiś wentyl dla swojej wyobraźni. Zachęcaj, by opowiadało ci różne historie, by rysowało, wymyślało piosenki i szalone zabawy.

**I najważniejsze, nigdy nie wciągaj dziecka w swoje kłamstwa.** Nie wykorzystuj go w walce z drugim rodzicem, z szefem, nie kłam, że jest chore, kiedy nie chcesz tego dnia iść do pracy. Nie możesz wymagać od niego, żeby zawsze mówiło prawdę, jeśli ty sama się z nią mijasz.

### Co było zadane? – Nic!

To najczęstsze kłamstwo dziecka w wieku szkolnym. Tylko czy to na pewno kłamstwo? Gdyby zbadać dzieci wykrywaczem kłamstw, to wiele z nich przeszłoby taki test bez problemu. One mijają się z prawdą w sprawach szkoły, bo wbrew naszemu życzeniowemu myśleniu, nie żyją sprawami własnej edukacji. Dziecko nie interesuje się tym, co ma zadane, bo nie widzi w tym sensu i wie, że jeśli nie odrobi lekcji, nie będzie żadnych poważnych konsekwencji (i tak zda do następnej klasy, jakoś to będzie). Stawianie go pod ścianą, śledztwo i piętnowanie – są błędem. Pomyśl: Do godziny 17.00 miałas odpisać na ważną wiadomość. Nie zrobiłaś tego, ponieważ w budynku był pożar. Czy to znaczy, że jesteś krętaczem i oszustką? Tymczasem na dziecko podobną siłę oddziaływania i skupienia uwagi jak na ciebie pożar ma fakt, że Maciek przyniósł nową wersję gry albo, że Magda nie zaprosiła go na urodziny. Dlatego zamiast się awanturować, lepiej zapytaj: „A może zajrzyj do ćwiczeń i się upewnij?”. Słowo „upewnij” daje dziecku szansę wyjścia z twarzą z tej sytuacji, bez piętna kłamcy. ■

## Masturbacja dziecięca – co jest jej przyczyną? Jak reagować?

M. Ziolo

źródło: [blog.dooplacenia.pl](http://blog.dooplacenia.pl)

**M**asturbacja dziecięca jest tematem najchętniej unikany przez dorosłych. Zazwyczaj nie wiemy w jaki sposób reagować na tego rodzaju zachowania dziecka przez co udajemy, że nic się nie dzieje lub nasze reakcje są nieadekwatne do sytuacji. Dlaczego dzieci się masturbują? Czy to normalne? O tym w dzisiejszym artykule.

### Masturbacja dziecięca = etap rozwojowy dziecka

Masturbacja dziecięca jest związana przede wszystkim ze stymulowaniem przez dziecko swojego ciała. Może pojawiać się już w wieku niemowlęcym i występuje do 6 roku życia. Kiedy dziecko skończy 6 lat zachowania autoerotyczne powinny się naturalnie wyciszyć. Zainteresowanie narządami płciowymi pojawia się z powrotem około 11-13 roku życia.

### Dlaczego dziecko się masturbuje?

Psycholodzy wyróżniają 3 powody, dla których dzieci podejmują działania autoerotyczne:

- Pierwszy powód związany jest z odczuwaniem przyjemności. Dziecko odkrywa, że dotykanie niektórych części ciała powoduje miłe odczucia dlatego powiela czynności, które do tego prowadzą.
- Dzieci podejmują działania autoerotyczne również ze względu na ciekawość. Odkrywają swoje ciało, eksperymentują poprzez umieszczanie różnych przedmiotów w miejscach intymnych. Często tego rodzaju zachowaniom towarzyszą uszkodzenia ciała.
- Innym powodem masturbacji dziecięcej może być nagromadzony w dziecku stres i napięcie. Dziecko, które ma do czynienia z trudnymi uczuciami, przeżywa problemy rodzinne i rówieśnicze w ten sposób rozładowuje swoje napięcie. Aktywność seksualna dziecka jest także formą zwrócenia na siebie uwagi. W tym przypadku należy określić przyczynę masturbacji i współpracować ze specjalistą, ponieważ sfera seksualna dziecka bardzo łatwo może wymknąć się spod kontroli.

Do innych kategorii zaliczyć można również:

- Masturbację dziecięcą pojawiającą się w związku z różnego rodzaju chorobami przewlekłymi, zaburzeniami rozwojowymi oraz niepełnosprawnościami.
- Masturbację dziecięcą, która może być przejawem zespołu stresu pourazowego (wykorzystywanie seksualne, nadużycia seksualne wobec dzieci).

### Zainteresowania seksualne dziecka

W procesie wychowania zawsze przychodzi taki moment, kiedy dziecko zaczyna zadawać trudne pytania.



źródło: tamże

Zazwyczaj nie wiemy jak się wtedy zachować i jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności, w taki sposób, aby nie zostało przytłoczone podanymi informacjami. Jest to normalny etap, w którym dzieci chcą dowiedzieć się do czego służą narządy płciowe i z czego wynikają różnice anatomiczne kobiet i mężczyzn. Na tym etapie mogą pojawiać się zabawy w doktora oraz porównywanie różnicy ciał.

### Kiedy masturbacja dziecięca staje się problemem?

Nie należy panikować, kiedy raz czy dwa zdarzy nam się zaobserwować u dziecka masturbację. Warto jednak być czujnym. Problem zaczyna się wtedy, kiedy zauważymy, że dziecko przestaje panować nad stymulacją. Masturbacja zdarza się wtedy już nie tylko w domu, ale także przenosi się na środowisko przedszkolne lub szkolne. Dziecko nie odczuwa dyskomfortu, by powtarzać tego rodzaju zachowania przy rówieśnikach czy wychowawcach.

Świat dziecka i sposób jego pojmowania różni się od świata dorosłych

Przede wszystkim należy wiedzieć, że dzieci nie rozumieją seksualności w taki sam sposób jak osoby dorosłe. Masturbacja dziecięca zazwyczaj ma początek wtedy, kiedy dziecko otrzyma bodziec zewnętrzny, np. poprzez doświadczenie przyjemności w trakcie mycia miejsc intymnych. Dziecko nie wartościuje autoerotycz-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

nego zachowania, jako dobre lub złe. To, w jaki sposób zacznie je postrzegać i patrzeć na swoją seksualność zależy przede wszystkim od reakcji osoby dorosłej.

### Jak reagować?

Żadna forma karania nie przyjdzie z pomocą, kiedy nagminnie jesteście świadkami masturbacji dziecięcej. Kara nie wzbogaca dziecko w wiedzę, dlatego to, co robi jest złe, a ponadto może jedynie utrwalić tego rodzaju zachowania. Gwałtowna reakcja osoby dorosłej może wzmocnić stres i napięcie dziecka, co może prowadzić do jeszcze częstszych „wyładowań” poprzez stymulację. Dziecko szybko nauczy się ukrywać przed dorosłymi swoje zachowania. Kiedy zaobserwujemy u swojego dziecka masturbację, nie powinniśmy reagować agresywnie. Przede wszystkim pierwszym krokiem jest odwrócenie uwagi dziecka i zainteresowanie go czymś innym. Ponadto, jeśli tego rodzaju zachowanie dziecka jest wynikiem nieradzenia sobie ze stresem, warto w taki sposób zorganizować dziecku czas, aby mogło dać ujście swojemu napięciu w inny sposób, np. na pływalni, podczas zajęć tanecznych, etc.

### Masturbacja dziecięca w miejscach publicznych

Jak wcześniej wspomnieliśmy, dzieci nie posiadają pełnej wiedzy na temat seksualności człowieka. Zachowania autoerotyczne nie są dla nich niczym złym, dlatego też często nie potrafią wyczuć granicy pomiędzy tym, co można, a czego nie można. Jeśli masturbacja dziecięca zdarza się więc także w miejscach publicznych, na placu zabaw, przy rówieśnikach czy na zajęciach. Jak wtedy reagować? Należy przede wszystkim wytłumaczyć dziecku, dlaczego takie zachowania nie są mile widziane przez innych. Jeśli dziecko zachowuje się w ten sposób w środowisku szkolnym warto również poinformować o tym wychowawcę i ustalić wspólną linię frontu.

Zdrowe podejście

To, co stoi po naszej stronie, jako wychowawców i rodziców, jest przedstawienie dziecku zdrowego i normalnego podejścia do własnej seksualności. Patrząc na określone zachowania dziecka powinniśmy mieć na uwadze skutki, jakie mogą zaistnieć. Część psychologów uważa, że nie należy upominać dziecka, które w taki sposób rozładowuje swoje napięcia. Warto pamiętać jednak, że sfera seksualna człowieka jest bardzo delikatną sferą, co za tym idzie – łatwo o jej wypaczenie. Mimo, że masturbacja dziecka pojawia się w okresie dorastania, jako naturalny etap rozwoju, to nie znaczy, że można pozwolić dziecku na powielanie i utrwalanie tego rodzaju zachowań. ■

### Zdrowe podejście

Zamiast bajek i smartfona. 10 podcastów, w które dzieci wkręcą się od pierwszej minuty.

M. Konczal  
źródło: mamadu.pl

## Zamiast bajek i smartfona. 10 podcastów, w które dzieci wkręcą się od pierwszej minuty.

M. Konczal  
źródło: mamadu.pl

Podcasty królują w naszych głośnikach i słuchawkach na dobre. Dlaczego? Bo można ich słuchać wszędzie – na przystanku autobusowym, na spacerze z psem, podczas robienia porządków w domu czy jadąc samochodem. Skoro my tak bardzo je pokochaliśmy, to może spodobać się także naszym dzieciom? Oto zupełnie subiektywna lista 10 wartościowych podcastów dla dzieci.

### 1. Blżej lasu. Opowiadania dla dzieci, które wciąż pytają

Wiek dziecka: 7+ (w zależności od odcinka) Jeśli twoje dziecko wciąż pyta: "A dlaczego?", koniecznie włączcie mu ten podcast! Jego twórcą jest Daniel Mróz, który podjął trud odpowiadania na dziecięce pytania. Tematyka podcastu dotyczy świata zwierząt, roślin i wszystkiego, co nas otacza.

Wasze dziecko pyta, czy jesienią jest mniej powietrza i dlaczego lisy są rude? A może chciałoby wiedzieć, czy zimą pszczoły też są pracowite? Koniecznie włączcie mu podcast "Blżej lasu".



### 2. Przyroda Dzieciom

Wiek dziecka: 3+ Wciąż pozostajemy w świecie przyrody. Można powiedzieć, że podcast "Przyroda Dzieciom" jest doskonały na czasy pandemii. Mamy bowiem okazję przenieść się razem z naszymi dziećmi do różnych miejsc: ogrodu, parku, puszczy, nad rzekę czy w góry, nie wychodząc z domu. Usłyszymy, śpiew ptaków czy bzyczenie pszczoły.

(Ciąg dalszy na stronie 8)

## Dziecko u dentysty – jak oswoić dziecko z dentystą?

Redakcja  
źródło: [psychologiadziecka.org](http://psychologiadziecka.org)

Podcast jest idealny dla młodszych dzieci, które dopiero poznają świat. Te krótkie, trwające około 5-6 minut nagrania będą dla nich doskonałym wstępem do wiedzy o otaczającym nas świecie.

### 3. Dzika Odyseja. Dzieci

Wiek dziecka: 6+ To podcast Polskiego Radia Dzieciom, który pokazuje najmłodszym, jak wyglądają parki narodowe. Jest prowadzony w charyzmatyczny sposób, zawiera piosenki i ciekawostkami. Puśćcie je swoim dzieciom, jeśli są ciekawe świata natury. To będzie dla nich doskonała lekcja przyrody, a przy tym świetna zabawa.

### 4. Dzieci czują kino

Wiek dziecka: 5-8 lat w zależności od odcinka Nieśmiałość, smutek, radość i wdzięczność – to tylko niektóre z nazw odcinków "Dzieci czują kino". To **podcast z nastrojową muzyką**, ciepłymi głosami i inspiracjami filmowymi.

Oprócz tego znajdziemy tutaj także ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla dzieci w wieku od 5 do 8 lat. Podcast pomoże najmłodszym zrozumieć ich emocje, a także wprowadzi ich w świat kultury i dobrej muzyki.

### 5. Bajki opowiadane przez dzieci

Wiek dziecka: 4+ To kolejny podcast Polskiego Radia Dzieciom. Tym razem realizowany przez najmłodszych. Dzieci przypominają znane i mniej znane bajki. To **podcast dla dzieci** idealny do poduszki, kiedy sami nie mamy już siły czy czasu, by czytać synowi lub córce bajkę na dobranoc.

### 6. Bajkowy podcast

Wiek dziecka: dowolny. Inną, podobną propozycją jest "Bajkowy podcast". Jego twórca – Wojciech Strózik – czyta naprawdę bardzo różne bajki: znane opowieści (takie jak "Czerwony Kapturek" czy "Jaś i Małgosia"), wiersze, nowsze i starsze książki dla najmłodszych. To tutaj możemy odsłuchać m.in. bajki o Złym Królu Wirusie i dobrej Kwarantannie, a także jej kontynuacji o tytule "Dlaczego kwarantanna ma dziury w czasie?". Wybór bajek jest naprawdę imponujący. Każde dziecko znajdzie tu coś dla siebie.

### 7. The English We Speak

Wiek dziecka: (w zależności od umiejętności językowych) 8-9+ "The English We Speak" to podcast do nauki języka angielskiego. Został stworzony przez BBC, możemy mieć więc pewność, że brytyjska wymowa, zawarta w nagraniach, będzie perfekcyjna. Ten podcast przeznaczony będzie raczej dla uczniów, którzy są w trakcie nauki języka, a nie dla młodszych dzieci. Te nagrania mogą okazać się doskonałym dopełnieniem zajęć szkolnych.

### 8. But Why: A podcast for curious kids

Wiek dziecka: (w zależności od umiejętności językowych) 10-11+ To kolejny **podcast dla dzieci po angielsku**. Warto zaznaczyć, że jest on przeznaczony raczej dla dzieci, które znają ten język na poziomie podstawowym lub średniozaawansowanym.

Będziemy mieli szansę usłyszeć tutaj odpowiedzi dzieci na trudne i łatwiejsze pytania, np.: dlaczego najmłodsi nie mogą głosować, w jaki sposób robi się lody czy gdzie kończy się niebo. Pojawiają się także eksperci z konkretnych dziedzin. Samo słuchanie takiego podcastu z pewnością usprawni poziom językowy twojego dziecka.

### 9. Historia Polski dla dzieci

Wiek dziecka: (w zależności od odcinka): 7-8+ Słuchając tego podcastu razem z dziećmi, będziemy mieli okazję dowiedzieć się więcej na temat historii Polski. Jego twórcą jest Piotr Borowski, a odcinków aktualnie jest aż... 87! To doskonała, alternatywna lekcja dawnych dziejów z udziałem dzieci i dla dzieci. Prawdziwa gratka dla małych historyków.

### 10. Aktywne czytanie – książki dla dzieci

Wiek dziecka: 7-8+ Jest to **podcast dla najmłodszych miłośników literatury**. Znajdziemy tutaj fragmenty znanych i mniej znanych powieści, ale przede wszystkim recenzje książkowe książek dla dzieci. ■

*Wszystkie podcasty, o których pisałam są dostępne na Spotify*

## 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](http://www.sp8krosno.pl)  
e-mail: [sp8krosno@gmail.com](mailto:sp8krosno@gmail.com)

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