

Dobre rady na pierwszy dzień w PRZEDSZKOLU:



- **Opowiedz dziecku jak będzie wyglądał jego pierwszy dzień, postaraj się by tak było,**
- **Wstańcie wcześniej, by dać dziecku szansę na spokojne zjedzenie śniadania i inne czynności,**
- **Możliwie konkretnie powiedz dziecku kiedy je odbierasz (po obiedzie, a nie za chwilę) i koniecznie dotrzymaj obietnicy,**
- **Nie przeciągaj pożegnania, dobrze byłoby, aby przyprowadzał ten rodzic, z którym dziecku jest się łatwiej rozstać,**
- **Nie wydłużajmy czasu rozstania: do szatni, przyprowadzenie pod salę, przytulasy buzi, zapewnienie, że się wróci po dziecko zaraz np. obiedzie, i nawet jeśli płacze zostawiacie państwo dziecko,**
- **Nie okazuj dziecku własnych rozterek, zostawiając je w przedszkolu przekazujemy mu swoje lęki,**
- **Bądź świadomy, że często drugie pożegnanie jest trudniejsze i bardziej dramatyczne od pierwszego,**
- **Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem!**

MAMO, TATO! JESTEM PRZEDSZKOLAKIEM, NA DOBRY START...

- **potrzebuję wygodnych ubranek:** takich, w których będzie mi wygodnie w zabawach oraz które sam ściągnę i ubiorę po spaniu lub toalecie
- **poproszę o zestawy zapasowych ubranek** (i bielizny), czekających w szafeczce. Wiecie że czasem pędzel z farbą nie trafi w kartkę, a zupa udekoruje bluzkę, czasem zgubię drogę do toalety lub zapomnę o niej świetnie się bawiąc
- **lubię podpisane ubranka i buciki** gdy zapomnę co do mnie należy, pani pomoże mi odnaleźć moje zguby
- **przydadzą mi się wygodne kapcie:** ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, wygodne i chroniące przed wywrotką wiecie, czasem lubię pobiegać z kolegami, a w zbyt luźnych kapciach łatwo o wywrotkę!
- **przydadzą mi się chusteczki** – mokre w końcu jestem eleganckim przedszkolakiem i muszę dbać o swój nosek!
- **muszę mieć swoje przybory toaletowe** – szczoteczkę, pastę do zębów i kubek, będę samodzielnie dbał o higienę!
- **proszę o poduszkę i kocyk** – po zajęciach, zabawach i obiadku chętnie sobie odpocznę
- **nie mogę zapomnieć o moim pluszowym przyjacielu** wiecie będzie mi milej i weselej jak będę mógł pokazać mu moje nowe przedszkole i przytulić w razie tęsknoty.
- **miło być punktualnym:** jestem jeszcze malutki i nie lubię się spieszyć. Wyjdźmy z domu wcześniej, tak, żebyśmy się nie spóźnili.



Tyle zabaw czeka na mnie w przedszkolu!

Nie martwcie się: jestem niewątpliwie niesamowicie dzielnym brzdącem, ale może przytrafić się tak, że będę płakać przy pożegnaniu...

Bez obaw, to normalne! W końcu jestem jeszcze malutki

POŻEGNANIE SZCZĘŚLIWA 7

Krótkie pożegnanie.

Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie dziecku. Długie dyskusje przy drzwiach, przeciągane uściski, pożegnania i powroty dziecka sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron – zarówno rodzica, dziecka, jak i nauczyciela.

Rutyna.

Warto umówić się z dzieckiem na sposób pożegnania i trzymać się przyjętej zasady. To może być cokolwiek, co odpowiada rodzicowi i dziecku, np. kiedy dziecko jest już przebrane „buziak, przytul, piąteczka i leć do pani. Pierwszego dnia ciężko mówić o rutynie, ale po jakimś czasie dziecko zacznie się przyzwyczajać, a rozstanie będzie łatwiejsze.

Pozytywne komunikaty.

Kiedy mówimy dziecku „Nie bój się!”, to właściwie wtedy uświadamiamy mu, że jest w ogóle czego się bać. Strach w naszym głosie, żal i współczucie nieświadomie sprawiają, że dziecko utwierdza się w przekonaniu, że dzieje mu się krzywda. Spokojnie! Nic złego się nie wydarzy! Niech dziecko czuje to również od rodzica. „Będzie fajnie! Miłej zabawy!”

Mówienie prawdy.

Kiedy mówimy: „Mamusia pójdzie na chwilę do samochodu i za chwileczkę wraca”, oszukujemy, a dziecko szybko się zorientuje, że nie może ufać rodzicowi. Brak zaufania do rodzica przekłada się na brak zaufania wobec nowej pani i przedłuża proces adaptacji dziecka do przedszkola. „Ucieczka rodzica”, gdy dziecko zajmie się zabawą i odwróci swoją uwagę działa tak samo i nie przynosi pozytywnych efektów.

Cierpliwość i wrażliwość.

Okres adaptacyjny potrafi być burzliwy i długi. Wiele zależy od rodzica i nauczyciela, ale i od wrażliwości dziecka, która jest od nas niezależna. Warto więc uzbroić się w cierpliwość, pozytywnie nastawić i być wsparciem dla dziecka. Krzyk i negatywne komunikaty („Jak nie przestaniesz płakać, to zabieram misia do domu”) tylko pogarszają sytuację..

Pomocna może okazać się ulubiona zabawka dziecka i wspólne wybieranie jej przed wyjściem

Wejście do sali.

To bardzo ważne, by dziecko weszło do sali na własnych nogach, a nie na rękach rodzica. Moment „wrywania dziecka” z objęć mamy jest nieprzyjemny dla każdej ze stron – dziecka, rodzica i nauczyciela. Dziecko zaczyna widzieć w nauczycielu osobę, która siłą odbiera je mamie. Dużo przyjemniej nam, nauczycielom, przejąć rączkę dziecka i uściskać je od wejścia, niż wyrwać dziecko rodzicowi. Buduje to zaufanie dziecka.

Zaufanie.

Pierwsze dni w przedszkolu to trudny czas nie tylko trudny czas dla dziecka, ale i dla rodzica. Wiemy o tym doskonale. doskonale. W związku z tym zapewniamy, że niebawem Państwa maluszki pokonają strach i z radością będą biegły do przedszkola.



PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU
RADY DLA RODZICÓW PRZEDSZKOLAKA

1. Zaufaj personelowi przedszkola- on wie, jak zaopiekować się Twoim dzieckiem i zrobi to najlepiej jak potrafi. Twoje dziecko będzie czuło się bezpiecznie przy nowej pani tylko wtedy, gdy będzie wiedziało, że Ty też jej ufasz!
2. Nie używaj zwrotów typu „dasz radę”, „poradzisz sobie”, „nie będzie tak źle”. Dziecko zacznie traktować przedszkole jako wyzwanie, coś, z czym musi uporać się, a nie jako coś przyjemnego.
3. Nie ubarwiaj rzeczywistości. Nie obiecuj czegoś, czego dziecko nie doświadczy faktycznie w przedszkolu np. „będziecie jeść lody na deser i codziennie chodzić do zoo...”
4. Wprowadź rytm przedszkolny (poranne wstawanie, godziny posiłków) oraz zwyczaje, np. sprzątanie zabawek przed wyjściem na spacer, zapoznavanie z obcymi rówieśnikami, danie szansy poznania nowych dorosłych.
5. Unikaj pośpiechu, aby zdążyć przytulić dziecko i spokojnie pożegnać się z nim. Nie należy jednak przedłużać samego momentu rozstania.

Nie wymykaj się cichaczem, dziecko poczuje się oszukane i straci zaufanie.

6. Nie wchodź do sali razem z dzieckiem mimo jego nalegań. Twój pobyt w sali nie zmieni sytuacji, a jednocześnie może źle wpływać na inne dzieci, które są bez rodziców.
7. Staraj się na początku przyprowadzać dziecko do przedszkola najpóźniej jak to możliwe i odbierać jak najwcześniej, pamiętając o czytelnych dla dziecka komunikatach: „Przyjdę po ciebie po obiedzie”, „Przyjdę, jak będziecie się bawić na podwórku”, a nie mówić: „Przyjdę po ciebie niedługo”.
8. W swoim postępowaniu bądź konsekwentny. Jeżeli zdecydujesz, że dziecko będziesz odbierać o godz. 13.00, to przestrzegaj tego ustalenia. Nie wprowadzaj zmian, zabierając je z przedszkola po obiedzie o 12.30, bo np. może to zrobić babcia, która akurat jest na urlopie.
9. Nie daj sobą manipulować. Nie zabieraj z powrotem do domu „rozhisteryzowanego” dziecka z szatni, spod drzwi sali. Lepiej wrócić po dwóch, trzech godzinach i w porozumieniu z wychowawcami, jeśli to jeszcze będzie konieczne, odebrać dziecko niż „poddąć się” od razu.
10. Towarzysz swojemu dziecku w jego emocjach, nazywaj je i akceptuj. „Wiem, że się boisz”, „To wymaga odwagi”. Pozwól wyrazić złość i negatywne opinie: „Nie lubię pani!”, „Nie lubię Franka!” – dopytaj: „Nie lubisz? A dlaczego? Co ci się nie podoba?”. Należy uczyć rozmowy o trudnych rzeczach, a nie tylko pocieszać i przekonywać, że „będzie dobrze”.

11. Nie oszukuj swojego dziecka. Ono musi wiedzieć, że idzie do przedszkola, a nie do sklepu, oraz że spędzi tam dłuższy czas, a nie krótką chwilę.
12. Musisz się przygotować na to, że przerwa na weekend lub choroba to zaczynanie od początku.
13. Staraj się rozmawiać o przedszkolu, pytając o konkrety: „Widziałem w waszej sali wóz strażacki, bawiłeś się nim?”, „Koło kogo siedziałeś przy obiedzie”
14. W obecności dziecka lub kiedy może ono słyszeć (rozmowy telefoniczne z dziadkami, koleżankami), nie mów o trudnościach w przedszkolu lub swoich negatywnych ocenach placówki, lecz akcentuj to, co krok po kroku się udaje i co jest pozytywne.
15. Mów pozytywnie o przedszkolu, buduj zaufanie do nauczycieli przedszkola rozmawiaj z maluchem o przedszkolu. Rozbudzaj ciekawość, wręcz prowokuj radosne oczekiwanie na pobyt w przedszkolu.
16. Nie strasz dziecka przedszkolem np. „Zobaczysz w przedszkolu to cię nauczą” lub „Jak nie będziesz grzeczny to pójdziesz do przedszkola....”
17. W sprawach jedzenia nie decyduj za dziecko - "Proszę nie dawać mojemu dziecku zupy , jajek (itd.), bo nie lubi". Jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich dotyczących danej potrawy, spróbuj zachęcić do jej zjadania.
18. Dodawaj maluchowi wiary w siebie: „Jestem z ciebie dumny, mój przedszkolaku”.
19. Zaopatrz dziecko w opiekuna w postaci ulubionej przytulanki (nie zapomnij jej zabrać z przedszkola z powrotem).
20. Chwal swoje dziecko za każdy drobny sukces. Częściej niż zwykle przytulaj je, okazuj miłość, ale nie nagradzaj kupując kolejną zabawkę czy słodycze.
21. Odpowiadaj zawsze na pytania dziecka w sposób zrozumiały, odwołując się do jego własnego rozumu.
22. Szanuj dziecko, jako osobę i nigdy go nie wyśmiewaj.
23. Akceptuj dziecko i wspieraj je, staraj się zrozumieć jego stres.
24. Spędzaj ze swym dzieckiem dużo czasu po południu, pytaj i słuchaj.
25. Czuwaj nad bezpieczeństwem emocjonalnym swojego dziecka w przedszkolu, współpracuj z wychowawcami oraz pedagogiem. Mów wprost o swoich obawach, rozterkach, spostrzeżeniach i, również otwarcie, wysłuchuj uwag i wskazówek.

Daj szansę swojemu dziecku. Daj szansę personelowi przedszkola.

Pomagaj dziecku w osiągnięciu samodzielności:

- przyzwyczajaj do samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych, mycia rąk i buzi, ubierania i rozbierania się, korzystania z chusteczek higienicznych;
- ucz zdejmowania i zakładania ubrań;
- dobieraj garderobę, która łatwo się zdejmuje (spodenki z gumką, luźne bluzy wciągane przez głowę, buciki na rzepy lub zamek);
- wdrażaj dziecko do utrzymywania w ładzie i porządku garderoby;
- zachęcaj do samodzielnego jedzenia - picia z kubka, używania łyżki podczas posiłków;
- odzwyczaj dziecko od smoczka i butelki, pampersa;
- motywuj dziecko do samodzielności, stosuj pochwały, np. "Złożyłeś zabawki sam, jak prawdziwy przedszkolak";
- zachęcaj do odkładania zabawek na wyznaczone miejsce;
- organizuj dziecku zabawy ruchowe, np. bieganie, chodzenie po schodach, wspinanie się;
- stwarzaj okazje sprzyjające rozwojowi mowy;
- wdrażaj dziecko do przestrzegania umów i zasad;
- dostosuj rytm dnia do potrzeb przyszłego przedszkolaka.





Postaw na 3-latka!



Miniporadnik dla rodziców
dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną

Spis treści

Wstęp	3
1. Jak przebiega rozwój dziecka 3-letniego	4
1.1. Rozwój fizyczny	4
1.2. Rozwój społeczny i emocjonalny	6
2. Dlaczego dziecko powinno chodzić do przedszkola	8
2.1. Zalety uczęszczania do przedszkola	8
2.2. Zabawa – podstawowa forma aktywności	9
2.3. Edukacja w przedszkolu	10
2.4. Zasady kierowania rozwojem dziecka	11
2.5. Metody i środki dydaktyczne	11
2.6. Dlaczego wychowanie w domu nie zastąpi wychowania w przedszkolu	12
3. Jakie uczucia towarzyszą dzieciom i ich rodzicom podczas pierwszych dni w przedszkolu	13
3.1. Rozstanie z rodzicami	13
3.2. Niechciany znaczek rozpoznawczy	14
3.3. Spożywanie posiłków i leżakowanie	14
3.4. Potrzeby fizjologiczne	15
3.5. Napięcie emocjonalne	15
3.6. Nowa organizacja trybu życia	16
4. Jak rodzice powinni wspierać adaptację dziecka w przedszkolu	18
4.1. Co powinna zawierać przykładowa wyprawka	22
5. Dlaczego warto zaufać nauczycielom wychowania przedszkolnego	23
6. Co należy zrobić, aby zapisać dziecko do przedszkola	25
6.1. Kto może zapisać dziecko do przedszkola	25
6.2. Ile lat może mieć dziecko	25
6.3. Kiedy zapisać dziecko do przedszkola	25
6.4. Jak zapisać dziecko do przedszkola – krok po kroku	26
6.5. Gdzie złożyć wniosek	26
6.6. Ile zapłacisz	26
6.7. Co przygotować	26
6.8. Jakie są zasady rekrutacji do przedszkoli	27
6.9. Jakie dodatkowe dokumenty należy złożyć	27
6.10. Kiedy kończy się rekrutacja	27
6.11. Co zrobić, jeśli Twoje dziecko nie dostało się do wybranego przedszkola	27



Drodzy rodzice

Wychowanie przedszkolne jest w Polsce pierwszym etapem edukacji obejmującej dzieci w wieku od 3 lat do rozpoczęcia nauki w klasie I szkoły podstawowej. Jego głównym zadaniem jest przede wszystkim pomoc rodzicom w sprawowaniu opieki wychowawczej nad dziećmi.

Większość rodziców ma jednak obawy, czy nie jest za wcześnie, aby posyłać do przedszkola 3-letnie dziecko. Uważają oni, że wchodząc w nowe środowisko społeczne i materialne, jakim jest przedszkole, małe dziecko doświadcza dużej liczby silnych bodźców, co sprawia, że przeżywa ono niepokoje i obawy. Również długie przebywanie 3-latka w większej grupie jest dużym obciążeniem dla jego kruchego i wrażliwego jeszcze układu nerwowego, a brak opiekuńczej matki uniemożliwia mu rozwiązywanie konfliktów i pokonywanie trudności. Rodzice boją się, że proces przystosowania się ich dziecka do środowiska przedszkolnego będzie przebiegał z trudnościami.

Obawy te jednak nie dziwią, bowiem podstawowym celem działań rodziców jest chronienie dziecka przed krzywdzeniem, zabezpieczanie przed bólem i cierpieniem, unikanie, a przynajmniej ograniczanie przeżywania strachu i lęku.

Adaptacja w środowisku przedszkolnym nie będzie traumatycznym przeżyciem, jeśli rodzice będą mieli podstawową wiedzę na temat przygotowania dziecka do rozpoczęcia uczęszczania do przedszkola.

Swoją wiedzę i swoim doświadczeniem na temat tego, jak ułatwić dziecku uzyskiwanie pozytywnych rezultatów w pokonywaniu trudności adaptacyjnych, podzielili się autorzy poradnika:

Nasi eksperci



prof. nadzw. dr hab. Anna Klim-Klimaszewska –

pracownik naukowy Instytutu Edukacji Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, specjalistka w zakresie pedagogiki przedszkolnej, autorka ponad 300 publikacji (monografii, artykułów w czasopismach i rozdziałów w monografiach wieloautorskich) opublikowanych w kraju i za granicą (Litwa, Białoruś, Bułgaria, Ukraina, Rosja, Czechy, Francja, Słowacja, Hiszpania, Finlandia, Kanada, Anglia, Irlandia, Stany Zjednoczone, Szwajcaria, Cypr)



mgr Agata Fijałkowska-Mroczek –

pracownik naukowy Instytutu Edukacji Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, specjalistka w zakresie pedagogiki przedszkolnej, doktorantka na Preszowskim Uniwersytecie w Preszowie (Słowacja). Jest autorką 27 publikacji, w tym 10 za granicą (Słowacja, Czechy, Ukraina, Węgry)



mgr Aleksandra Kurosad –

nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach. Ukończyła studia na kierunku pedagogika o specjalności nauczyciel historii oraz studia podyplomowe z zakresu edukacji wczesnoszkolnej. Jej hobby to język angielski, który wykorzystuje każdego dnia w pracy z dziećmi



dr Agnieszka Araucz-Boruc –

pracownik naukowy Instytutu Edukacji Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, mama dwójki dzieci: 8-letniej Leny i 3-letniego Bartka

1. Jak przebiega rozwój dziecka 3-letniego



Dziecko 3-letnie jest na tyle dobrze rozwinięte pod względem fizycznym i psychicznym, aby rozpocząć edukację przedszkolną.

1.1. Rozwój fizyczny

Prawidłowo rozwijający się 3-latek potrafi:

- chodzić bokiem, tyłem,
- stać przez chwilę na jednej nodze bez żadnej pomocy,
- stąpać i stać na czubkach palców,
- dobrze skakać, odbijać się z podłogi dwiema stopami (choć skoki są trudnym zadaniem dla 3-latków),
- biegać na całych stopach, (może także biegać na palcach – jego bieg jest płynny, a krok wyrównany),
- wchodzić po stopniach i schodzić w dół z pomocą, trzymając się poręczy schodów lub ręki osoby dorosłej (robi to w pozycji wyprostowanej; wchodząc, stawia najpierw jedną nogę na stopniu, a potem dosuwa do niej drugą nogę),
- rzucać (bez tracenia równowagi) na odległość ok. 1 m, używając dwóch rąk (podczas rzucania ciało jest nieruchome),
- łapać dużą piłkę, sztywno wyciągając do przodu szeroko rozstawione ręce,
- pchać przed sobą rowerek i jeździć na nim, gdy ktoś trzyma go za siodełko,
- przeciągać i przepychać duże zabawki wokół przeszkody,
- tworzyć budowle trójwymiarowe, np. mosty,
- manipulować różnymi przedmiotami codziennego użytku,
- samodzielnie korzystać z toalety,
- nałożyć części ubrania, np. spodnie, chociaż ubiera się i rozbiera przy pewnej pomocy dorosłego,
- umyć twarz, ręce i wytrzeć się ręcznikiem,
- posługiwać się łyżką oraz widelcem,
- zbierać małe przedmioty, np. potrafi pozbierać rozsypane płatki kukurydziane.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Z całą pewnością łatwiej poradzi sobie w przedszkolu dziecko, które jest samodzielne, to znaczy potrafi samodzielnie się ubrać, skorzystać z toalety, poprosić o picie. Tak było w przypadku córki, która poza tym była dzieckiem bardzo komunikatywnym i potrafiła już wyraźnie powiedzieć, czego potrzebuje. Z synem było inaczej, znacznie trudniej, ale wydaje mi się, że były to tylko moje obawy. W momencie pójścia do przedszkola syn dopiero uczył się korzystania z toalety. Jak się później okazało, kłopotliwe sytuacje, wymagające zmiany ubrania, zdarzały się rzadko. Ja jednak ciągle martwiłam się, czy nie zmoczy ubranka podczas spaceru, wyjścia do kina, na placu zabaw, czy zdąży powiedzieć o swoich potrzebach, czy nie zostawiłam w przedszkolu zbyt mało ubrań na zmianę. Moje obawy były zupełnie bezzasadne, bo przecież syn był pod fachową opieką, a panie nie po raz pierwszy miały do czynienia z takimi sytuacjami.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Pójście do przedszkola jest wielkim przeżyciem zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Wiąże się z ogromnymi zmianami w jego dotychczasowym życiu. Należy pamiętać, że każde dziecko jest inne, stąd jego okres adaptacji przebiega w sposób indywidualny. W tym czasie bardzo ważną rolę odgrywają rodzice, którzy przygotowują dziecko do samodzielności. Nauczycielom znacznie łatwiej współpracuje się z dziećmi, które są samodzielne. Trzeba też wspomnieć, że brak samodzielności dziecka, na przykład w jedzeniu, ubieraniu się czy korzystaniu z toalety, nie oznacza, że nie może ono pójść do przedszkola. Jest to często argument wielu rodziców, którzy nie zapisują dziecka do przedszkola bardziej z własnych obaw czy lęków. Dlatego chciałabym, jako nauczyciel, rozwiązać wątpliwości rodziców niezdecydowanych. Nauczyciele potrafią nawiązać komunikację z każdym dzieckiem. Wymaga to jedynie czasu, zaufania, cierpliwości i współpracy na płaszczyźnie rodzic – wychowawca.

Dziecko w wieku trzech lat:

- posługuje się różnymi przyborami do rysowania,
- rysuje rozpoznawalne kształty,
- reprodukuje figury złożone z samych linii w postaci krzyżyka,
- rozróżnia trzy podstawowe barwy: czerwoną, żółtą i niebieską oraz barwę zieloną,
- dobrze dobiera do wzoru kolorowe papierki, wstążki lub włóczkę,
- posiada dużą wrażliwość słuchową (jej przejawem jest zarówno rozwój słuchu werbalnego, tj. zwiększona wrażliwość na dźwięki mowy ludzkiej, jak też słuchu muzycznego, co wyraża się w umiejętności rozróżniania tonów pod względem ich wysokości, siły i barwy oraz zdolności do rozpoznawania różnych szmerów),
- interesuje się muzyką, lubi jej słuchać i potrafi śpiewać proste piosenki; próbuje imitować zasłyszane melodie,
- ma dobre poczucie rytmu, przy dźwiękach muzyki klaszcze, podskakuje, przytupuje i tańczy.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Dla 3-letniego dziecka ta sfera jego rozwoju jest bardzo ważna. Z doświadczenia wiem, że dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach z muzyką. Są dla nich najbardziej atrakcyjne, a zarazem najłatwiejsze. Robią to, co lubią i potrafią, jednocześnie rozwijając swoje umiejętności oraz miło spędzając czas, co nie jest bez znaczenia przy adaptacji w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu.



**mgr Aleksandra Kurosad
– nauczyciel w Niepublicznym
Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach**

Muzyka towarzyszy dziecku od wczesnego dzieciństwa, ale wiele dzieci świadomy kontakt z nią nawiązuje dopiero w przedszkolu. Zatem przed nauczycielem staje ogromne wyzwanie, czyli wprowadzenie dzieci w świat muzyki, a także rozbudzenie w nich zamiłowania do słuchania, śpiewania i tańca. A przecież wiadomo, że muzyka i zabawa ruchowa to jedno z podstawowych form aktywności dziecka w przedszkolu. Zajęcia muzyczne rozwijają w dziecku poczucie wspólnoty w grupie, odkrywają jego temperament, osobowość, a także często pozwalają na rozładowanie emocji oraz lęków.



1.2. Rozwój społeczny i emocjonalny

Statystyczny 3-latek:

- sprawnie używa języka mówionego w różnych funkcjach i w różnych celach; jego słownictwo zawiera 1000–1500 słów, których używa swobodnie w mowie czynnej; znaczenia słów są wyraźnie określone, słownictwo jest zróżnicowane (uwzględnia części mowy);
- potrafi budować wszystkie rodzaje zdań w języku ojczystym zgodnie z zasadami gramatycznymi; jego wymowa jest zbliżona do poprawnej, zanika język dziecięcy;
- używa pytań, form dialogu, piosenek i śpiewnej intonacji; język staje się także narzędziem eksperymentowania w postaci ćwiczeń rytmu i kadencji (ćwiczenie intonacji opadającej, podkreślającej koniec zdania);
- bez przeszkód wyraża swoje myśli;
- opowiada o swych przeżyciach w ciągu dnia, prowadzi rozmowę na temat obejrzonej audycji telewizyjnej lub książeczki; włącza opowiadania o zdarzeniach w rozmowę z dorosłymi i rówieśnikami, a w przedszkolu potrafi wykonać polecenie nauczyciela; opowiada też o zdarzeniach pokazanych mu na obrazku, serii obrazków albo w filmie;
- chętnie uczy się krótkich, łatwych wierszyków i piosenek.

Typowymi formami mowy dziecka 3-letniego są monologi właściwe oraz monologi zbiorowe. Mają one cechy mowy egocentrycznej – przy kolektywnym monologu małe dziecko wierzy, że rozmawia z innymi i że inne dzieci słuchają go i rozumieją, a mowa egocentryczna to rozmowa, dialog z wyimaginowanym słuchaczem.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Warto jednak pamiętać, że rozwój dzieci ma charakter indywidualny. O ile córka, idąc do przedszkola, mówiła wyraźnie, pełnymi zdaniami, o tyle syn mówił bardzo mało, co wydawało mi się ogromną przeszkodą w jego funkcjonowaniu w przedszkolu. Jak się później okazało, nie był jedynym dzieckiem w grupie, które miało mniej rozwiniętą mowę; co więcej – nie stanowiło to trudności w kontaktach z rówieśnikami czy nauczycielkami, a samo przebywanie w grupie przyczyniło się do znacznych postępów w tym zakresie. Po kilku miesiącach pobytu w przedszkolu syn buduje piękne zdania, a jego wypowiedzi są coraz bardziej zrozumiałe.



**mgr Aleksandra Kurosad –
nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu
„Biedroneczka” w Domanicach**

Rozwój mowy nie u wszystkich dzieci przebiega jednakowo. U jednych proces ten zachodzi szybciej i te dzieci zaczynają mówić wcześniej, operują zróżnicowanym słownictwem oraz posługują się pełnymi zdaniami, a u innych ten rozwój przebiega wolniej, co objawia się wolniejszym przyswajaniem mowy, posługiwaniem się pojedynczymi słowami. Drodzy rodzice, pamiętajcie: jeśli wasze pociechy mają problem z mową, komunikacją, to przedszkole jest najlepszym miejscem, aby pracować nad tym pod okiem wykwalifikowanych nauczycieli. Nie martwcie się, że dziecko nie będzie mogło porozumieć się z rówieśnikami i nauczycielami, bo dzieci nie tylko komunikują się przez słowa, ale też przez gesty. Statystycznie chłopcy zaczynają mówić później niż dziewczynki, za to wcześniej zaczynają chodzić.



Dziecko 3-letnie:

- jest pogodne i zrównoważone, przeważają u niego emocje pozytywne,
- potrafi bawić się spokojnie i cierpliwie, często się śmieje i cieszy, a do dorosłych odnosi się przyjaźnie i w sposób umiarkowanie czuły,
- potrafi obdarzać trwałym uczuciem osoby opiekujące się nim; przywiązuje się także do zwierząt domowych, otacza je serdecznością i opieką;
- jest zdolne do rozumienia lub odczytywania emocji i uczuć innych ludzi.

U dziecka 3-letniego rozwinięte są uczucia społeczne, co powoduje, że interesuje się ono przeżyciami innych dzieci bądź osób dorosłych, z którymi nawiązuje więzi uczuciowe, i potrafi współdziałać w zabawie z rówieśnikami. Chętnie pomaga dorosłym w zajęciach domowych, wykonując polecenia typu: zanieś, podaj, poszukaj, schowaj.



dr Agnieszka Araucz-Boruc
– mama Leny i Bartka

Warto zachęcać dzieci do angażowania się w wykonywanie prostych czynności w domu, np.: odkładanie swoich rzeczy na miejsce, segregowanie zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem, pomoc przy rozwieszaniu prania. Umiejętność wykonywania tego typu czynności może okazać się pomocna przy adaptacji dziecka w środowisku przedszkolnym, ponieważ nauczyciel, widząc zaangażowanie malucha, może powierzać mu różnego rodzaju zadania, pokazując w ten sposób, jak ważna jest jego rola w grupie. Kiedy syn usłyszał od pani, że musi koniecznie przychodzić do przedszkola, ponieważ ona sama nie poradzi sobie przy nakrywaniu do stołu, poczuł się potrzebny, potraktował swoje zadania jak pracę do wykonania. Dlatego teraz codziennie pomaga i chętnie idzie do przedszkola.



mgr Aleksandra Kurosad
– nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

W pierwszym tygodniu września nauczycielka zapoznaje dzieci z przedszkolem. Każdemu dziecku są przydzielane indywidualne znaczki, które są umieszczane na szafeczkach w sali oraz w szatni. Oprócz tego nauczyciel tworzy z dziećmi zasady współdziałania w grupie. Wtedy bardzo ważna jest współpraca z rodzicami, która polega na tym, że zasady poznane przez dzieci w przedszkolu są stosowane również w ich domach. Pozwala to na lepsze funkcjonowanie dziecka w grupie oraz na harmonijną pracę nauczyciela. Zdarza się często, że w tym okresie dzieci nadal mają problem z rozstaniem z rodzicami. Wtedy dużą rolę odgrywa nauczyciel, który w różny sposób próbuje odwrócić uwagę dziecka od rozstania, angażując je do roli np. asystenta. To pozwala na wzmocnienie jego poczucia przynależności do grupy, wyróżnienie, poprawienie jego samopoczucia.



2. Dlaczego dziecko powinno chodzić do przedszkola

Wiek przedszkolny jest okresem szczególnym w rozwoju dziecka. Obowiązek jego wychowania spoczywa przede wszystkim na rodzicach, ale ci nie zawsze są do tego należycie przygotowani i nie zawsze mogą poświęcić dziecku tyle czasu, ile jego wychowanie naprawdę wymaga (dotyczy to zwłaszcza matek pracujących zawodowo). Nawet jeśli rodzice organizują dzieciom w domu zajęcia edukacyjne, to badania wykazują, że są one mniej efektywne niż zajęcia edukacyjne w formach zinstytucjonalizowanych.

2.1. Zalety uczęszczania do przedszkola



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Do momentu powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim cały wolny czas poświęcałam dzieciom, co pozwalało na realizację różnych zabaw, gier, wyjścia w ciekawe miejsca czy po prostu na wykonywanie razem codziennych obowiązków. Niestety, od kiedy wróciłam do pracy, pozostały czas muszę podzielić między obowiązki domowe a opiekę nad dziećmi, które – z uwagi na różnicę wieku – oczekują ode mnie innych form aktywności. Dlatego właśnie zapisanie syna do przedszkola nie było jedynie koniecznością związaną z moim powrotem do pracy, ale także zadbaniem o jego wszechstronny rozwój.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Rodzice zapisują dziecko do przedszkola z różnych powodów. Kariera zawodowa, wydłużony czas pracy, względy ekonomiczne to przyczyny społeczne wystąpienia dziecka do przedszkola. Jednak ważniejszym powodem jest dobro dziecka.



2.2. Zabawa - podstawowa forma aktywności

Podstawową formą aktywności dziecka jest zabawa. U dziecka 3-letniego jest ona spontaniczna, kierowana jego wyobraźnią i własnymi wewnętrznymi impulsami. Może być bardzo rozbudowana i długo zajmować uwagę dziecka, może się toczyć w kontakcie z innymi dziećmi. W toku zabawy dziecko rozwija się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Wszystkie funkcje psychiczne, jakimi dysponuje dziecko, „rosną” (ilościowo) i przekształcają się (jakościowo).

W trakcie zabawy dziecko:

- uczy się i zdobywa doświadczenie życiowe,
- obserwuje, doświadcza,
- zdobywa wiedzę, jest ciągle w ruchu,
- gromadzi wiadomości o otaczającym je świecie,
- poznaje dostępne swojemu poziomowi umysłowemu prawa wzajemnej zależności przedmiotów, takie jak: proste związki przestrzenne i czasowe, proste związki przyczynowe itd. (na tej podstawie dziecko uczy się organizować własną działalność stosownie do właściwości obiektywnego świata),
- poznaje aktywnie społeczny sens ludzkich czynności,
- uczy się podporządkowywać własne postępowanie obowiązującym zasadom,
- rozwija swoją pomysłowość i twórczość,
- kształci poszczególne procesy psychiczne i sprawności ruchowe.

W zabawie rozwija się osobowość dziecka, zarysowują się cechy jego charakteru.

Wpływ zabawy na rozwój dziecka będzie jednak zależał od jej wychowawczej wartości, treści, od tego, jakie przejawy życia ona odzwierciedla i jakie wzbudza w dziecku uczucia i myśli, jakie stosunki wytwarza między bawiącymi się. Aby zabawa spełniła swoje funkcje, musi być rozumnie i dyskretnie pokierowana przez dorosłych. Ponieważ nauczyciel wychowania przedszkolnego dobrze zna psychikę bawiących się dzieci, odznacza się wyrobioną spostrzegawczością w zakresie jej przejawów, wykazuje dużą pomysłowość podczas obcowania z małymi dziećmi, to odpowiednio dobierze zabawki i umiejętnie podsunie temat zabaw. Dziecko chętnie pójdzie za jego wskazówkami i radami.





2.3. Edukacja w przedszkolu

Dzieci w przedszkolu nie tylko się bawią, ale przez zabawę i inne zajęcia programowe wszechstronnie się rozwijają. Nauczyciel wspomaga rodziców w wychowaniu i kształceniu dzieci zgodnie z ich wrodzonym potencjałem oraz możliwościami rozwojowymi, w relacjach ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym. Oznacza to, że nauczyciel rozumie prawidłowości rozwojowe i potrzeby dziecka, poznaje je i stawia diagnozę w celu określenia kierunku pracy z nim pod kątem postępu w rozwoju, respektuje jego indywidualność, oryginalność i niepowtarzalność oraz umożliwia mu nawiązywanie kontaktów ze środowiskiem, w czasie których dokonuje się poznanie przez działanie.

Realizacji celów edukacji przedszkolnej służą treści programowe, które nauczyciel dobiera tak, aby odpowiadały potrzebom i możliwościom rozwojowym dzieci oraz uwzględniały ich różnice indywidualne i wrodzony potencjał. Dzięki tym treściom dziecko przyswaja sobie dorobek społeczny wielu pokoleń i może rozwijać się jako istota ludzka. Dzieci uczęszczające do przedszkola mają zapewniony taki zakres edukacji, który przyczyni się do wspomagania ich rozwoju umysłowego oraz dobrze przygotuje je do nauki szkolnej i do radzenia sobie w sytuacjach życiowych.

Przedszkole:

- dba o kształtowanie świadomości zdrowotnej dzieci oraz o ukształtowanie ich nawyków troszczenia się o własne zdrowie w codziennych sytuacjach w przedszkolu i w domu. Aby zapobiec problemom zdrowotnym i brakowi kondycji fizycznej w ciągu całego życia, przedszkole zapewnia dzieciom odpowiedni czas na przebywanie w ogrodzie, na boisku czy w parku, gdzie organizowane są zajęcia sportowe, gry i zabawy ruchowe, obserwacje przyrodnicze, prace gospodarcze, porządkowe, ogrodnicze itp.;
- wprowadza dzieci w wartości estetyczne malarstwa, rzeźby i architektury, w tym architektury zieleni i architektury wnętrza (chodzi tu o kształtowanie preferencji i doznawanie przyjemności przebywania w pięknym otoczeniu, a także wprowadzanie ładu wszędzie tam, gdzie dziecko się znajduje);
- buduje w umysłach dzieci system wartości, zwłaszcza w zakresie odróżniania dobra od zła i preferowania dobra. Idea ta jest konkretyzowana we wszystkich zakresach wspomagania rozwoju i edukacji przedszkolnej dzieci, począwszy od kształtowania umiejętności społecznych, aż po wychowanie rodzinne, obywatelskie i patriotyczne;
- pełni wobec dziecka funkcje: opiekuńczą, wychowawczą i kształcącą. W praktyce przedszkolnej działalność opiekuńczą, wychowawczą i dydaktyczną odbywa się w warunkach bezpiecznych, przyjaznych i dostosowanych do potrzeb rozwojowych dzieci i jest ze sobą integralnie powiązana. Odnosi się do całości sytuacji związanych z trybem życia w przedszkolu i podstawowymi rodzajami działalności dzieci. Obejmuje typowe sytuacje wychowawcze, naturalne i organizowane celowo – powtarzające się systematycznie lub tylko okolicznościowo w rozkładzie dnia pracy przedszkola, oraz treści wielostronne, choć w różnym stopniu stymulujące poszczególne sfery rozwoju dziecka.

2.4. Zasady kierowania rozwojem dziecka

Funkcje wychowania przedszkolnego ściśle wiążą się z zadaniami. Wynikają one z wszechstronnego rozwoju dziecka i dotyczą wychowania zdrowotnego, społeczno-moralnego, umysłowego, technicznego i estetycznego. Realizacja tych zadań umożliwia wszechstronne kształtowanie osobowości dziecka, postaw, przekonań i zainteresowań, wyrabianie umiejętności i sprawności oraz stopniowe poszerzanie jego wiedzy poprzez wychowywanie go w najbliższym kręgu środowiskowym – w rodzinie i grupie rówieśniczej, a następnie stopniowe rozszerzanie kontaktów z otoczeniem o elementy społeczne i ideowe, dostępne doświadczeniu i poziomowi pojmowania małego dziecka.

W przedszkolu przestrzegane są zasady prawidłowego kierowania rozwojem dzieci. Należą do nich:

- zasada zaspokajania potrzeb dziecka,
- zasada aktywności,
- zasada indywidualizacji,
- zasada organizowania życia społecznego dzieci, zasada integracji.

Konsekwentne przestrzeganie tych zasad jest konieczne, aczkolwiek nie zapewnia to jeszcze uzyskania spodziewanych efektów. Zależą one bowiem od szeregu innych czynników. Natomiast nieprzestrzeganie ich powoduje zawsze ujemne skutki wychowawcze.



2.5. Metody i środki dydaktyczne

Aby osiągnąć zamierzone cele wychowania i kształcenia dzieci, nauczyciel stosuje odpowiednio dobrane metody. Metody przyjęte w pedagogice przedszkolnej obejmują swoim zakresem zarówno proces wychowania, jak i kształcenia oraz uwzględniają właściwości i etapy rozwoju dziecka. Dotyczą wszystkich dziedzin pracy wychowawczej w przedszkolu, odwołują się do zabaw i emocji, gdyż głównie motywy zabawowe i emocjonalne skłaniają dziecko do podjęcia wysiłków związanych z nabywaniem wiadomości, umiejętności i nawyków.

Aby ułatwić dzieciom bezpośrednie lub pośrednie poznawanie rzeczywistości, nauczyciel stosuje środki dydaktyczne, które dostarczają dzieciom określonych bodźców sensorycznych oddziałujących na ich wzrok, słuch, dotyk itp.

W celu wspomagania rozwoju dzieci nauczyciel wychowania przedszkolnego systematycznie prowadzi obserwacje pedagogiczne i analizuje zachowania dzieci, mając na celu poznanie ich możliwości i potrzeb rozwojowych.

2.6. Dlaczego wychowanie w domu nie zastąpi wychowania w przedszkolu

Wychowanie w domu nie zastąpi wychowania w przedszkolu. W domu przede wszystkim nie jest możliwe stworzenie grupy rówieśniczej, w której dziecko będzie wzbogacało wartości i doświadczenia wyniesione z domu, uczyło się zachowań społecznych i norm postępowania, nawiązywało przyjaźnie i uczyło się rozwiązywania konfliktów. Matka czy opiekunka na kilka godzin nie jest w stanie w taki sposób zorganizować edukacji dziecka i pokierować jego rozwojem oraz zaspokoić wszystkich potrzeb rozwojowych 3-latka, gdyż przeważnie nie posiada specjalistycznego wykształcenia umożliwiającego rozwój wszystkich predyspozycji dziecka, a przede wszystkim tak bogatej bazy dydaktycznej, jaką dysponuje przedszkole. W przedszkolu nad wszystkim czuwa odpowiedzialny i przygotowany do swego zawodu pedagog – który kształtuje tworzące się cechy osobowości dziecka, kieruje nimi, swoją działalnością wspomaga jego rozwój – a także specjaliści świadczący pomoc psychologiczno-pedagogiczną, opiekę zdrowotną i inną. Dlatego warto zapisać dziecko do przedszkola, nawiązać życzliwy, bezpośredni kontakt z nauczycielem i obserwować postępy w rozwoju dziecka.



dr Agnieszka Arauc-Boruc – mama Leny i Bartka

W przypadku córki przedszkole było miejscem, gdzie odkrywane były i rozwijane jej talenty artystyczne. Wiedziałam oczywiście, że Lenka ładnie rysuje, maluje, że chętnie tańczy i śpiewa, ale dopiero w przedszkolu ujawniły się zdolności recytatorskie i aktorskie, dzięki którym córka miała możliwość wielokrotnie występować na różnych ważnych uroczystościach w przedszkolu, ale także na terenie miasta. Dziś to, czego doświadczyła w przedszkolu, przekłada się na jej śmiałość w występowaniu na forum klasy czy szkoły. Jest otwarta i komunikatywna.

Najbardziej widoczne postępy, jakie poczynił syn, odkąd uczęszcza do przedszkola, dotyczą radzenia sobie z emocjami, postępowania zgodnie z przyjętymi normami oraz umiejętności dzielenia się z innymi. Będąc najmłodszym członkiem rodziny, często wykorzystywał to jako argument w osiągnięciu zamierzonego celu, na zasadzie: ustąpię mu, bo on jest jeszcze mały. Teraz wie, co jest czymś własnością; wie, jakie są zasady, że czasem trzeba się czymś podzielić lub poczekać na swoją kolej, a – co najważniejsze – że płacz w niczym mu nie pomoże.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Zajęcia dodatkowe, takie jak: malarstwo, tańce, zajęcia teatralne, sprawiają, że nauczyciel ma możliwość odkrycia w dzieciach talentów. Z własnego doświadczenia mogę podać przykład dziecka, u którego odkryłam talent matematyczny. Poprzez zabawy i motywację dziecko zaczęło rozwiązywać proste równania i sprawiało mu to ogromną frajdę. Dalsze poprowadzenie dziecka w umiejętny i mądry sposób pozwoli na uniknięcie problemów w zrozumieniu matematyki w szkole. Jest to tylko jeden przykład talentu, który odkrywam w każdej dziedzinie życia dziecka. Przedszkole jest jednocześnie stymulatorem i katalizatorem, którego nie może zastąpić dom.



3. Jakie uczucia towarzyszą dzieciom i ich rodzicom podczas pierwszych dni w przedszkolu

Pierwszy dzień w placówce może być dla dziecka 3-letniego traumatycznym przeżyciem. Niektórzy autorzy psychiczne doznania i przeżycia dziecka wyniesione z pierwszych dni pobytu w przedszkolu porównują z szokiem wywołanym urazem fizycznym odniesionym w wypadku drogowym.

3.1. Rozstanie z rodzicami

Podstawowym dramatem, jaki przeżywa dziecko, jest rozstanie z matką. Dziecko pozostające w przedszkolu najczęściej przez 8–9 godzin dziennie jest narażone na poczucie niezaspokojenia potrzeby miłości i bezpieczeństwa. Myśli, że matka odchodzi od niego na zawsze. Przeżywa ono wówczas rodzaj paniki wiążącej się z poczuciem opuszczenia i zagrożenia, co w konsekwencji prowadzi do zakorzenienia się lęku. To, że dziecko przestało płakać po kilku dniach, nie oznacza, że nie doznaje ono uczucia deprivacji miłości macierzyńskiej. W konsekwencji dochodzi do zaburzeń w rozwoju potrzeb psychospołecznych.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Problemem, który najdłużej towarzyszył nam w tej nowej sytuacji, był codzienny płacz syna – najpierw po przebudzeniu, kiedy dowiadywał się, że idzie do przedszkola, potem już w samym przedszkolu, kiedy błagał, żebym z nim została. Syn zalewał się łzami i ja również, wracając do domu, ocierałam łzy ze smutku, bezsilności i ze złości na samą siebie, że musiałam go tam zostawić, chociaż wiedziałam, że nie dzieje się nic złego, a zaistniała sytuacja jest po prostu koniecznością. Miałam wrażenie, że syn boi się, że zostanie tam na zawsze. Trwało to dwa miesiące. Tłumaczenie, że siostra idzie do szkoły, rodzice do pracy, a ty do przedszkola, to taka twoja praca, na początku nie przynosiło widocznych rezultatów. Z perspektywy czasu mogę jednak powiedzieć, że obecnie nadal, każdego dnia po przebudzeniu syn pyta: Czy idę dziś do przedszkola?, ale nie stanowi to już dla niego problemu. Wie, że tak trzeba, przyzwyczał się do nowego rytmu dnia i nie protestuje, choć czasem zdarzają się gorsze dni. W takich sytuacjach sięgamy do sprawdzonych rozwiązań: pomaga wskazywanie synowi pewnych zadań, przypominanie, że ma coś ważnego do zrobienia w przedszkolu, na przykład: Dziś będziecie robili pingwinki z butelek; butelka już spakowana w plecak; szkoda by było, gdybyś nie zrobił pingwinka lub: Przygotowałam cały woreczek korków; musimy je wrzucić do pudełka, które stoi w przedszkolu, aby pomóc chorym dzieciom. Takie przedstawianie synowi zadań rozbudzało jego ciekawość i chęć poznania nowych rzeczy, co w konsekwencji zwyciężyło nad lękami.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Wejście dziecka do przedszkola to niestety szereg stresujących sytuacji. Pierwszy raz na tak długo pozostaje samo, bez najbliższych, w obcym miejscu, wśród obcych ludzi i mnóstwa płaczących dzieci. Płacz w grupie 3-latków udziela się lawinowo. Wystarczy, aby jedno dziecko zaczęło płakać, a zaraz płacze prawie cała grupa. Sytuacja ta może trwać nawet kilka miesięcy. Nie pomagają wtedy przedłużające się rozstania, ukrywanie się rodziców przed salą. My, nauczyciele, mamy swoje sposoby na to, aby dziecko zainteresowało się czymś innym niż tylko płaczem, tak aby reszta dnia przebiegła w atmosferze poczucia bezpieczeństwa i dobrej zabawy. Na poczucie bezpieczeństwa mają wpływ spełnione obietnice rodzica, np. Będę przed obiadem, po obiedzie, przed leżankowaniem... Dziecko, które przekona się, że tak jest, szybko nabiera odwagi do pobytu w przedszkolu. Innym pomocnikiem jest ukochany miś, samochodzik, ukochana laleczka... Rzecz przypominająca dom, którą dziecko ma przy sobie, wzbudza w nim poczucie bezpieczeństwa. Brak współczucia i nieuleganie emocjom oraz konsekwencja jest dla Ciebie, Rodzicu, najlepszym narzędziem służącym dobrej adaptacji dziecka w środowisku przedszkolnym. A zaufanie nam, nauczycielom, to Twój spokój psychiczny.

3.2. Niechciany znaczek rozpoznawczy

Inny dramat rozgrywa się w momencie przydzielania znaczków na półkę w szatni, w sali i w łazience, bowiem wszystkie dzieci chciałyby mieć lalkę, misia lub samochód. Niestety, nie wszystkie przydzielone znaczki podobają się dzieciom. Dziecko nie akceptuje znaczka i w związku z tym nie akceptuje przedszkola. To powoduje, że nie chce rozbierać się w szatni, nie lubi nauczyciela, który dał mu taki znaczek. Dramat potęguje fakt, że dziecko nie potrafi tego powiedzieć, wytłumaczyć, o co mu chodzi. Protestuje więc całym swoim ciałem: krzyczy, nie słucha nauczyciela. Zachwiane zostaje pozytywne nastawienie do przedszkola, które trudno jest potem odbudować. Dziecko z całych sił broni się przed pozostaniem w przedszkolu. Trzyma się kurczowo dorosłego, siłą trzeba je odrywać i wprowadzać do sali.



mgr Aleksandra Kurosad
nauczyciel w Niepublicznym
Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Pierwsze dni to też pierwsze problemy. Sprawna obserwacja dziecka przez nauczycieli nie dopuszcza do narastania problemów i pozwala na szybkie ich rozwiązywanie. Nie taki znaczek, ulubiony samochód w rękach innego kolegi, lalka, którą chce się bawić, wzięta przez inną koleżankę i tym podobne sytuacje, nierozwiązane szybko, mają wpływ na zniechęcenie się dziecka do przychodzenia do przedszkola. Nauczyciel na początku pomaga w rozwiązywaniu problemu, aby maluch czuł się komfortowo, i uczy zarazem, jak w przyszłości radzić sobie samemu w podobnych sytuacjach. A problemu ze znaczkami nie będzie, gdy zastąpimy je zdjęciami lub imionami dzieci.



3.3. Spożywanie posiłków i leżakowanie

Trudny dla 3-latka jest czas, gdy musi w przedszkolu jeść i spać. Są to te sytuacje, w których najbliżsi szczególnie zajmują się dzieckiem. W przedszkolu jest inaczej. Pośliki przyrządza i podaje obca osoba, a dziecko samo musi poradzić sobie z jedzeniem. Często nakłanianie jest do jedzenia posiłków, których nie lubi. Dzieci bronią się też przed zaśnięciem, gdyż kojarzy im się to z zaburzeniem poczucia bezpieczeństwa. Do snu kładzie je obca osoba, na dodatek czyni to inaczej niż w domu i nie poświęca tyle uwagi, ile one chcą, na siłę trzeba zamknąć oczy. Ponadto przebijanie w piżamkę sugeruje, że dziecko zostanie w przedszkolu na dłużej. Rozpaczliwie broni się przed położeniem się na leżak i spaniem, gdyż wydaje się mu, że gdy zaśnie, to będzie to koniec wszystkiego. Powoduje to silne zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, frustrację i niepokój.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Jeżeli chodzi o spanie w przedszkolu, nie stanowiło ono problemu ani w przypadku córki, ani w przypadku syna – być może dlatego, że dzieci o podobnej porze spały w domu. Ważnym punktem przygotowania ich do leżakowania był wybór pościeli przez same dzieci. Córka uwielbiała wówczas kucyki, więc na jej pościeli musiały być koniki. Syn był dumny z tego, że na jego kołderce są auta i inne pojazdy. Dzieci znały swoje poduszeczki, lubiły je i chętnie przytulały się do nich przed zaśnięciem.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

Nie wszystkie dzieci przychodzące do przedszkola mają jeszcze nawyk spania. Zmuszanie ich na siłę do przebijania się w piżamkę i przymusowego spania może być traktowane przez dziecko jako dodatkowy stres, a nawet kara. Wycuczenie potrzeb dziecka i znalezienie przez nauczyciela sposobu na bezstresowy odpoczynek pozwoli łagodnie przejść etap leżakowania. Wystarczy umiejętnie wytłumaczyć potrzebę odpoczynku, na przykład: Po całym dniu zabaw jesteś zmęczony. Nie musisz spać, ale poleż chwilę, aby odpocząć i nabrać siły do dalszych zabaw.

3.4. Potrzeby fizjologiczne

Dziecko 3-letnie podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych nie może jeszcze obejść się bez wsparcia, pomocy i kontroli ze strony najbliższych osób dorosłych. U małych dzieci czynności te wywołują najczęściej reakcji negatywnych i różnych form protestu, bowiem dziecko 3-letnie ma duże kłopoty ze zdejmowaniem i podciąganiem majtek, nie potrafi samodzielnie skorzystać z toalety. Trudności komunikacyjne sprawiają, że nie potrafi przekazać nauczycielce, iż chce skorzystać z toalety. Ponadto warunki przedszkolne zaspokajania tych potrzeb nie tworzą klimatu intymności, bliskości, pomocy, jakie dziecko ma w domu. Bezradne dziecko płacze i, nie mogąc dłużej wytrzymać, załatwia się w majtki. Potem płacze, bo dodatkowo się wstydzi. Dziecko 3-letnie, posiadające słabe umiejętności w tym zakresie, może czuć się bezradne i opuszczone, bowiem nie wie jeszcze, że może liczyć na pomoc dorosłych. Dlatego oderwanie od bliskich budzi w nim strach, że stanie się coś złego. Silnemu zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa, co z pewnością wpływa negatywnie na jego samopoczucie i stosunek do nowego środowiska, a tym samym utrudnia adaptację w przedszkolu.

3.5. Napięcie emocjonalne

Podczas pierwszych dni pobytu w przedszkolu dziecko 3-letnie jest zdezorientowane. Nie wie, z kim ma nawiązać bliższy kontakt emocjonalny i kto będzie zaspokajał jego potrzeby. Dodatkowo komplikuje tę sytuację fakt, że jednego dnia przyjmuje się do grupy większość dzieci i od razu pozostają one w niej same, bez rodziców. Nauczyciel nie jest w stanie od razu nawiązać dłuższych kontaktów z każdym dzieckiem. Dziecko związane emocjonalnie z matką, która zaspokajała dotychczas jego potrzeby życiowe, pozostawione teraz przez nią w nieznanym sobie środowisku, przeżywa lęk, ponieważ utraciło fizyczny kontakt z obiektem przywiązania i ma poczucie braku kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w przedszkolu. Ten stan bardzo obniża poczucie jego bezpieczeństwa. Napięcie emocjonalne wywołane utratą bezpieczeństwa w dużym stopniu dezorganizuje czynności poznawcze, obniża sprawność motoryczną i nie sprzyja działaniu odruchów orientacyjnych i badawczych. Wpływa to oczywiście niekorzystnie na procesy przystosowawcze do nowego środowiska.

W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu spotykają się w nieznanym środowisku nieznane sobie dzieci. Trudny rozłąki z najbliższymi i nowa sytuacja bardzo absorbują dziecko, a zachwianie poczucia bezpieczeństwa nie sprzyja nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, którzy też zresztą mają podobne problemy. Dlatego też w tej sytuacji dzieci bardziej preferują kontakty z dorosłymi, bo dają im one poczucie bezpieczeństwa, miłości i uznania. W przedszkolu najczęściej jedną grupą dzieci opiekują się dwie nauczycielki pracujące na zmianę. Dziecko poznaje najpierw nauczycielkę pracującą w jego grupie na pierwszej zmianie, a następnie nauczycielkę z drugiej zmiany. Nawiązane jeszcze w domu więzi z nauczycielką z porannej zmiany zostają przerwane w sposób niezrozumiały dla 3-letniego dziecka przez zmianę południową. Zwykle w tym momencie u większości dzieci pojawiają się negatywne reakcje emocjonalne, takie jak: płacz, nawrót pytań o rodziców itp. Dodatkowo w otoczeniu dziecka pojawia się wielu innych pracowników przedszkola, których ono nie zna, nie wie, jaka jest ich rola. Jest to sytuacja niesprzyjająca dobremu samopoczuciu dziecka. Może ono odczuwać wówczas stany zagubienia, niezrozumienia sytuacji, co niekorzystnie wpływa na proces adaptacji w przedszkolu.

Obok interakcji podmiotowych dziecko, przychodząc po raz pierwszy do przedszkola, nawiązuje wiele interakcji przedmiotowych. Musi zdobyć orientację w nowej przestrzeni i przyswoić sobie wiele informacji organizacyjnych. Jest to zadanie bardzo trudne dla bardzo dużej grupy dzieci 3-letnich. Dziecko musi poznać nowe pomieszczenia, meble i sprzęty, ich funkcje oraz zasady korzystania wynikające ze zbiorowego charakteru życia. Wszystko, poza bardzo osobistymi rzeczami dziecka, jest własnością społeczną, nawet zabawki – co narzuca pewne ograniczenia w swobodnym korzystaniu z nich. Także przestrzeń, w jakiej dziecko ma się poruszać samodzielnie, nastęrcza wiele trudności. Jest ona z reguły dużo większa i inna od domowej. Obowiązują w niej inne rozwiązania komunikacyjne, nowe zasady korzystania z łazienki, szatni itp. Często więc obserwuje się u dzieci poczucie zagubienia, a pojęcie „moje przedszkole” utożsamiają one tylko ze swoją salą zabaw. W momencie jej opuszczania, np. przy wychodzeniu do szatni czy sali gimnastycznej, zaczynają płakać i pytać o mamę. Ta drobna zmiana wywołuje ostre reakcje emocjonalne świadczące o braku poczucia bezpieczeństwa. Poznawanie nowego otoczenia przez dziecko skutecznie blokuje dramat rozstania z rodzicami. Dziecko jest tak skoncentrowane na swoich emocjach, że nie zwraca uwagi na otoczenie. Dlatego przedszkole i wszystko, co się w nim znajduje, długo pozostaje dla niego obce i niezrozumiałe.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Taką niezrozumiałą sytuacją dla syna w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu był fakt zbierania się dzieci rano w innej sali niż ta, którą poznał jako swoją salę podczas dni adaptacyjnych. Była to kwestia natury organizacyjnej, jednak syn bardzo długo źle ją znosił, płacząc i mówiąc: Chcę iść do swojej sali na górę. Nie chcę tu zostawać. Z czasem przyzwyczaił się do takiego rytmu dnia. Wie, że kiedy przyjdą wszystkie dzieci, będą mogli pójść do swojej sali, ale zdecydowanie chętniej maszeruje tam bezpośrednio.



3.6. Nowa organizacja trybu życia

Trudności w adaptacji dzieci 3-letnich w przedszkolu mogą wiązać się także z brakiem orientacji w zakresie organizacji i rytmu dnia w grupie przedszkolnej. Z tym ściśle łączy się dziecięcy sposób orientacji w czasie, a mianowicie słaba orientacja w relacjach czasowych. W pierwszych dniach pobytu w przedszkolu dziecko ma bardzo słaby zasób wiedzy o czynnościach, które będzie wykonywało, ich kolejności, czasie trwania itp., bowiem dziecko 3-letnie inaczej odczuwa i rejestruje czas pobytu w przedszkolu. Dla niego czas wypełniony jest strachem i wlecze się w nieskończoność. Stan ten przyczynia się do utraty poczucia kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w nowym środowisku.

Innym problemem związanym z adaptacją jest wykształcenie u 3-latków poczucia współżycia i współdziałania. Organizacja zbiorowego trybu życia w przedszkolu polega na tym, że dziecko przynależy do grupy, do której się mówi w liczbie mnogiej. Dziecko 3-letnie wymaga bliskości, uwagi dorosłych, a grupowy charakter życia w przedszkolu nie zaspokaja tych jego potrzeb, dlatego może się buntować. Dziecko przeżywa stan dezorganizacji w zachowaniu i w większości nie reaguje na polecenia kierowane przez nauczyciela do grupy, co wpływa niekorzystnie na poczucie stopnia bezpieczeństwa i dobrą adaptację w środowisku przedszkolnym.

Na przeżycia dziecka w przedszkolu nakładają się także zmiany w organizacji życia w rodzinie. Często fakt oddania dziecka do przedszkola wiąże się z podjęciem przez matkę pracy. Zmienia się wówczas dotychczasowy rytm dnia w rodzinie. W następstwie wcześniejszego wstawania pojawia się pośpiech, rosną wymagania rodziców, dziecku poświęca się mniej czasu i uwagi. To wszystko stanowi dla 3-latka niezrozumiały splot wydarzeń, które mogą być odbierane jako utrata miłości matki, wywoływać poczucie osamotnienia itp., a to dodatkowo komplikuje adaptację w przedszkolu.

U tych dzieci występuje wiele objawów zaburzeń wegetatywnych i ruchowych: brak apetytu, uporczywe wymioty, zaburzenia snu, regres w postaci moczenia się, jękanie, niepokój ruchowy lub ogólne podniecenie, napięcie, niepożądane nawyki i stereotypy, takie jak: obgryzanie paznokci, uporczywe kręcenie palców, włosów, fartuszka, skubanie części ciała lub ubranka, onanizm. Współwystępują także różnorodne formy zaburzeń emocjonalnych, obniżony nastrój, płaczliwość, lęki itp.





dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

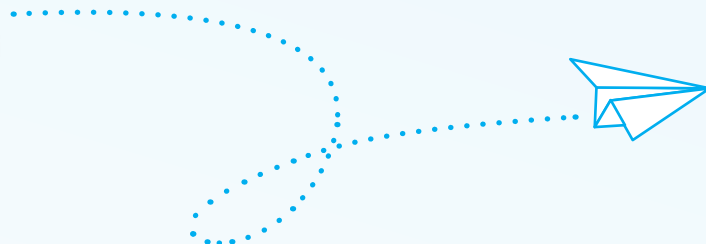
Niejednokrotnie, nawet kiedy już wydaje się nam, że dziecko zaadaptowało się w nowym środowisku, bo idzie do przedszkola bez płaczu, nie oznacza to końca kłopotów z jego emocjami. Tak właśnie było w przypadku mojego syna. Chociaż jego pobyt w przedszkolu nie wiązał się z żadnymi problemami, on jednak nie chciał mówić o przedszkolu, opowiadać, co robił, gdzie był, a po powrocie do domu często był rozdrażniony i płaczliwy, jakby potrzebował rozładować emocje, które nagromadziły się w nim w ciągu dnia.



mgr Aleksandra Kurosad – nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu „Biedroneczka” w Domanicach

W tej sytuacji bardzo ważną rolę odgrywa tu rodzic, który powinien poinformować wychowawcę o niepokojących go symptomach, zaobserwowanych w domu. Niektóre dzieci potrafią, nieświadomie oczywiście, zachowywać pokerową twarz. Mam tu na myśli niezdradzanie swoich emocji w przedszkolu i duszenie wszystkiego w sobie. Na szczęście organizm dziecka w naturalny sposób radzi sobie z tymi uczuciami przez odreagowywanie w miejscach bezpiecznych, tj.: w domu, pokoju, lub przy zaufanych osobach. I choć jest to niekomfortowe dla Was, Rodziców, to zdrowe dla dziecka, bo pozwala na uniknięcie nerwic dziecięcych. Wasza komunikacja z nami, nauczycielami, pozwala na zminimalizowanie skutków tej sytuacji przez pokazanie w szczególny sposób dziecku, jak fajnie jest w przedszkolu. Miałam dziewczynkę, która nie znosiła przedszkola, odreagowywała wszystko w domu. Zaniepokojona mama porozmawiała o tym problemie ze mną. Postanowiłam zrobić z dziewczynki swoją asystentkę. Od tej pory dziewczynka klóciła się z rodzicami, gdy nie mogła pójść do przedszkola.

Dziecko musi zaadaptować się w środowiska przedszkolnym. Negatywnym uczuciom towarzyszącym mu podczas pierwszych dni w przedszkolu można zaradzić. Przedszkole, jako środowisko społeczne pełne różnorodnych bodźców, będzie spełniało swoje funkcje wychowawcze i dydaktyczne tylko wówczas, gdy dziecko będzie je postrzegało jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie. Wtedy szybciej się do niego przystosuje i zniesie niedogodności życia zbiorowego. Znacząca rola przypada tutaj rodzicom, którzy jeszcze przed rozpoczęciem uczęszczania dziecka do przedszkola powinni je do tego etapu życia odpowiednio przygotować.





4. Jak rodzice powinni wspierać adaptację

Gdy rodzice podejmą decyzję o wystąpieniu dziecka do przedszkola, należy zadbać o to, aby pobyt w przedszkolu od pierwszego dnia był zapamiętany jako radosne przeżycie, aby początkowe trudności nie urosły do rangi problemu. Konieczne jest zatem stopniowe wdrażanie małych dzieci już w rodzinie do podejmowania różnych obowiązków i wprowadzanie w ich życie elementów pracy. Dlatego radzimy rodzicom:

- Stwórzcie dzieciom sytuacje do samodzielnego rozwiązywania problemów. Służą temu m.in. polecenia wydawane np. przy wykonywaniu wspólnych prac domowych.
- Zadbajcie o nabywanie przez dziecko umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, np. dbałość o własne rzeczy i zabawki, porządkowanie swojego miejsca pracy i zabawy. To prowadzić będzie m.in. do nabywania przez dziecko odpowiedzialności za własną pracę i za postępowanie.
- Zapewnijcie dziecku jak najwięcej kontaktów z jego rówieśnikami, np. na placu zabaw czy w domu, wzmacniajcie kontakty społeczne poprzez zachęcanie do pozostawiania w większej grupie dzieci, pomagajcie w zdobywaniu doświadczeń w dzieleniu się z innymi zabawkami, świadomie kształtujcie mowę dziecka i umiejętność porozumiewania się z rówieśnikami we współpracy i wspólnej zabawie. Dziecko powinno umieć zrezygnować z przeświadczenia, że „tylko jemu się należy”. Dzieci powinny bawić się same, rodzice zaś z daleka obserwować i pomagać, aby pierwsze doświadczenia społeczne dzieci były pozytywne.
- Przyzwyczajajcie dziecko do Waszej dłuższej nieobecności i akceptacji czasowej rozłąki oraz uczcie samodzielności. Jeżeli dziecko do tej pory nie rozstawało się z Wami, stopniowo, na kilka godzin pozostawiajcie je pod opieką innej osoby, np. dziadków lub znajomych, bowiem w przeciwnym razie przedszkole będzie mu się kojarzyć z pierwszym rozstaniem.
- Przyzwyczajajcie dziecko do urozmaiconych potraw, surówek; skończcie z rozdrabnianiem pokarmów. 3-latek może swobodnie i samodzielnie gryźć i połykać pokarmy.

dziecka w przedszkolu

- Organizujcie dziecku w domu zajęcia i dostarczajcie materiałów, z którymi zetknie się ono w przedszkolu, np. kredki, nożyczki, plastelinę, kolorowy papier, klej, farby, papier do malowania (różnego formatu) itp.
- Wdrażajcie dziecko do dłuższego skupiania uwagi – poprzez obserwację przyrody, przez gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek, opowiadań oraz audycji radiowych; przyzwyczajajcie je do uważnego słuchania. W ten sposób dziecko łatwiej przyswoi sobie w przedszkolu nawyki związane z organizacją zajęć.
- Czuwajcie nad prawidłowym ogólnym rozwojem dziecka oraz pracujcie nad korygowaniem i kompensowaniem jego braków i eliminowaniem trudności. Wyrównanie braków w różnych dziedzinach przed pójściem dziecka do przedszkola jest łatwiejsze niż w okresie późniejszym. Czasami potrzebna jest współpraca z lekarzem, pielęgniarką lub poradnią psychologiczno-pedagogiczną. Szczególnie należy zatroszczyć się o dzieci, które mają wadliwą postawę, płaskostopie, krótkowzroczność, zeza, przytępiony słuch, wady wymowy, jękają się, mają zaburzenia motoryczne. Wadom tym należy przeciwdziałać poprzez odpowiednie zabawy i ćwiczenia ruchowe oraz stałą opiekę specjalisty (gdy nie będą korygowane, utrudnią dziecku podjęcie obowiązków przedszkolaka).
- Okazujcie radość (nawet przesadnie), gdy dziecko chce pomóc – nawet wówczas, gdy robi to niezdarnie. Ważne, aby pomaganie innym kojarzyło się zawsze z czymś przyjemnym i miłym. Także w obecności dziecka głośno opowiadajcie innym o tym, co dobrego zrobiło i jakie to jest ważne i potrzebne. Dzięki temu dziecko zrozumie, że pomaganie innym jest jego powinnością i że może być dumne z jej spełnienia. Jeśli za udzielenie pomocy dziecko nie dostanie żadnej pochwały słownej, szybko się zniechęci i zrazi do takiego działania.
- Wdrażajcie dziecko do dbałości o to, aby rzeczy były na swoim miejscu. Nie wyręczajcie go w pracach porządkowych nawet wówczas, gdy robi to bardzo długo, a dorosłemu się śpieszy. Organizujcie wspólne sprzątanie i pokazujcie, co i jak trzeba zrobić, podpowiadajcie kolejne czynności, okazujcie radość, gdy dziecku uda się coś samemu wykonać, nie karćcie i wstrzymujcie się od ciągłego poprawiania. Na koniec wspólnie obejrzyjcie posprzątane miejsce i podkreślcie, że miło jest przebywać w posprzętym mieszkaniu, a bałagan jest niewygodny i kłopotliwy. Nie zapomnijcie podkreślić zasług małego pomocnika.
- Pokażcie dziecku, że jeśli ktoś coś robi, nie wolno tego niszczyć, ponieważ można sprawić komuś przykrość. Powinno to dotyczyć szczególnie spraw codziennych i zwyczajnych. Dziecko musi wiedzieć, że trzeba wytrzeć buty, bo podłoga będzie brudna, a jej umycie jest trudne i wymaga wysiłku, że nie można rozrzucać przedmiotów, bo robi się bałagan i później trzeba sprzątać, a to jest kłopotliwe itd.





- Ukształtujcie w dziecku nawyk właściwego zachowania się przy stole i wykszalcie dobre maniery przy jedzeniu. Włączajcie je do czynności związanych z nakrywaniem do stołu i sprzątaniem po każdym posiłku, przygotowywaniem posiłków, np. polećcie posmarowanie kromek chleba masłem, nauczcie poprawnego siedzenia przy stole (tzn. dziecko ma umieć bez upominania usiąść prosto na krześle, nie podpierać głowy, nie pokładać się na stole, nie zadzierać nóg itp), spożywania posiłku, czyli dziecko ma się zajmować tym, co trzeba, a więc jedzeniem we właściwy sposób. Ważne jest tu stosowanie takich form grzecznościowych, jak: dziękuję, było smaczne, proszę itp. Dziecko musi zrozumieć, po co usiadło przy stole i czego się od niego oczekuje.
- Nauczcie dziecko samodzielności. Samodzielność dziecka zależy od stopnia opanowania nawyku samodzielnego rozbierania i ubierania się. Są to czynności bardzo pomocne w codziennym życiu przedszkolnym. Aby więc ułatwić dziecku samodzielność przy ubieraniu się, oznaczcie przód spodni i koszulki, naszywając kółeczko, kokardkę itp., oznaczcie buty po wewnętrznej stronie tak, aby dziecko na podłodze mogło złożyć w parę lewy i prawy bucik, a potem założyć je na swoje stopy. Przygotujcie dziecku spodnie na gumkę, buty na rzepy, aby mogło radzić sobie samo. Nauczcie samodzielnego postępowania się sztućcami oraz picia z kubeczka.
- Nauczcie dziecko sygnalizowania potrzeb fizjologicznych i załatwiania ich w toalecie. Zdecydowanie odzwyczajcie dzieci od pieluch i nocnika. Jeżeli dziecko w miarę sprawnie korzysta z nocnika i nie moczy się, w ciągu dnia kładźcie je spać bez pieluch. Nauczcie załatwiania potrzeb fizjologicznych zgodnie z przynależnością do płci: inaczej załatwiają się dziewczynki, a inaczej chłopcy. Nie można tego mylić, bo dziecko musi się zachowywać zgodnie z własną płcią.
- Nauczcie dziecko, jak poprawnie korzystać z ubikacji. Aby w przedszkolu czuło się ono pewniej, nauczcie je, jak sprawnie zdjąć bieliznę, załatwić się, właściwie użyć papieru toaletowego, podciągnąć majtki, spuścić wodę, a na koniec umyć i wytrzeć ręce. Okazujcie zadowolenie z każdego przejawu samodzielności dziecka, bądźcie cierpliwi, systematyczni i konsekwentni. Im dziecko jest bardziej samodzielne, tym łatwiej mu dostosować się do nowych warunków życia w przedszkolu.
- Przygotujcie dziecko psychicznie do zmiany, jaką jest odejście z domu i przekroczenie progu przedszkola. Przede wszystkim kształtujcie pozytywną motywację dziecka dotyczącą przekroczenia progu przedszkola, nie straszcie go przedszkolem, leżakowaniem, paniami, mówiąc np.: Tam nauczą cię posłuszeństwa. Skończą się dobre czasy przy mamusi. Tam zrobisz z ciebie grzeczne dziecko. W przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko. Jak będziesz niegrzeczny, to cię zostawię w przedszkolu. Jest to niezwykle traumatyczne doświadczenie dla dziecka i gwarantuje zachwianie poczucia bezpieczeństwa i miłości w momencie przekroczenia przez nie progu przedszkola.

- Wyjaśnijcie dziecku, dlaczego będzie musiało chodzić do przedszkola. Przedszkole traktować należy jak coś naturalnego i nobilitującego zarazem. Jest to zajęcie związane z wiekiem, dorastaniem, np. tata chodzi do pracy, mama też musi pójść do pracy, starsze rodzeństwo chodzi do szkoły, a 3-latek jest już tak duży, że chodzi do przedszkola.
- Rozmawiajcie w domu dużo o przedszkolu. Mówcie dziecku jak najwięcej pozytywnych rzeczy, np. że w przedszkolu będzie dużo nowych kolegów, że jest tam dużo zabawek, a pani, która będzie się nim opiekować, zna ciekawe zabawy. Zaprezentujcie dziecku przedszkole jako miejsce nieograniczonych możliwości zabawy i nowych kontaktów, gdzie wszyscy będą je lubić i mu pomagać; zwróćcie uwagę na to, że nie wszystkie dzieci w przedszkolu będą nieznane.
- Postarajcie się o ujednolicenie oddziaływań wychowawczych najbliższej rodziny, np. babci i dziadka, żeby nie żałowali dziecka z tego powodu, że pójdzie do przedszkola; powinni się cieszyć, że dziecko zostanie przedszkolakiem.



- Przedstawcie pozytywny, ale niezbyt wyidealizowany obraz przedszkola. Pomocne w tym mogą być książki o przedszkolu dla dwuipółlatków, np. *Dzień malucha* z serii *Księga malucha*, *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola* czy *Kamyczek – przedszkole* Christine L'Heureux. Dla trzylatków mogą to być np. następujące książki: *Lulaki, pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi* Beaty Ostrowskiej, *Opowiadania dla przedszkolaków* Renaty Piątkowskiej, *Witajcie w przedszkolu* Jutty Garbert i Ingrid Kellner czy też *Żółwia foremka* z serii *Kasia i Kubuś* Ireny Landau. Opowiedzcie dziecku o własnych doświadczeniach z pobytu w przedszkolu.

- Kupujcie wspólnie z dzieckiem wyprawkę do przedszkola, aby czuło się ważne i miało możliwość dokonania wyboru. Dziecko powinno mieć możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było nowe, lecz znajome i zarazem łatwe do rozpoznania. Również wraz z dzieckiem zanieście tę wyprawkę do przedszkola.
- Kilkakrotnie wspólnie z dzieckiem odwiedźcie przedszkole, do którego będzie chodziło. Szczególnie zalecane do odbycia wizyt w przedszkolu są miesiące letnie, kiedy jest mniej dzieci i dużo czasu spędzają one na placu zabaw. Takie wizyty bardzo pozytywnie wpływają na nastawienie dziecka, poczucie bezpieczeństwa i są korzystniejsze niż opowiadanie. Prócz tego dziecko będzie miało pobudzoną ciekawość do poznania nowych zabawek, dalszych doświadczeń wspólnej zabawy. Jeżeli przedszkole organizuje zajęcia adaptacyjne, koniecznie weźcie w nich udział.
- Jeśli w ostatnim czasie miały miejsce zdarzenia, które mogły wywołać u dziecka duży stres, opóźnijcie oddanie dziecka do przedszkola. Może ono bowiem łączyć pójście do przedszkola z przedłużeniem albo konsekwencjami niedobrych sytuacji. Można tu wymienić np. pobyt w szpitalu, dłuższą nieobecność rodziców w domu, złe doświadczenia z opiekunką, rozwód, odejście któregoś z rodziców, przeprowadzkę, pojawienie się rodzeństwa. Oddanie dziecka do przedszkola w tych sytuacjach może dodatkowo spotęgować jego poczucie zagrożenia. Korzystniej byłoby, aby przesunąć pójście dziecka do przedszkola do momentu, aż uspokoi się ono emocjonalnie, albo przez dłuższy czas pozostawiać je w przedszkolu bardzo krótko, od godziny do kilku godzin. W takich przypadkach należy podwójnie zadbać o zaspokojenie potrzeb swojego dziecka, szczególnie tych emocjonalnych.



4.1. Co powinna zawierać przykładowa wyprawka

- ☐ Buty na zmianę, które dziecko założy od razu po przyjeździe do przedszkola. Ważne, aby nie były sznurowane, lecz zapinane na zatrzask lub rzepy, gdyż małe dziecko nie potrafi jeszcze wiązać sznurowadeł. Podeszwa obuwia powinna być antypoślizgowa. Na podeszwie można umieścić imię dziecka lub jego inicjały za pomocą markera permanentnego.
- ☐ Ubranie na zmianę, gdyż dziecko może łatwo pobrudzić się podczas jedzenia lub zabawy. W komplecie powinny się znaleźć:
 - ☐ spodnie/spódniczka,
 - ☐ bluzka, koszulka,
 - ☐ rajstopki,
 - ☐ majtki,
 - ☐ skarpetki.
- ☐ Strój do zajęć sportowych, np.: dres, koszulka i spodenki. Jeżeli dzieci będą uczęszczały na basen, to w wyprawce powinien znaleźć się także strój i ręcznik.
- ☐ Worek na ubranie na zmianę i na strój sportowy. Worek powinien być podpisany imieniem i nazwiskiem dziecka.
- ☐ Piżamka i czasami pościel, również podpisane inicjałami lub imieniem dziecka.
- ☐ Najmłodszym dzieciom mogą przydać się śliniaczki.
- ☐ Zestaw do mycia zębów (szczoteczkę do zębów, pastę i kubek).
- ☐ Ręcznik do rąk, podpisany inicjałami lub imieniem dziecka, i mydło.
- ☐ Szczotka lub grzebień do włosów.
- ☐ Papier toaletowy i chusteczki higieniczne.
- ☐ Pieluszki jednorazowe w przypadku dzieci, które nie opanowały jeszcze sztuki korzystania z toalety.
- ☐ Kredki, tradycyjne i świecowe, oraz pisaki.
- ☐ Farby wraz z pędzelkiem i kubeczkami na wodę.
- ☐ Ołówki, gumka do ścierania i temperówka.
- ☐ Bloki – rysunkowy i techniczny.
- ☐ Bristol i kolorowa bibuła.
- ☐ Zeszyty.
- ☐ Plastelina.
- ☐ Klej i nożyczki.

*Jest to podstawowe wyposażenie przedszkolaka. Zapewne jednak przedszkole większość z tych rzeczy, szczególnie papierniczych i higienicznych, będzie kupować we własnym zakresie – niemniej w przypadku ich finansowania przez rodziców będzie to zakup, który wystarczy na kilka miesięcy. Należy o to dopytać w placówce.

5. Dlaczego warto zaufać nauczycielowi wychowania przedszkolnego

Nauczyciel wychowania przedszkolnego jest osobą, która pełni wiodącą rolę w procesie edukacji małego dziecka. Decyduje o kierunku i treści pracy wychowawczo-dydaktycznej, dobiera skuteczne metody oddziaływań pedagogicznych.

Nauczyciel wychowania przedszkolnego:

- przejawia postawę demokratyczną, polegającą na okazywaniu dzieciom życzliwości i zrozumienia, pozyskiwaniu sobie ich sympatii i zaufania, umożliwianiu im wspólnego i samodzielnego podejmowania decyzji, zachęcaniu ich do aktywności i samodzielności w różnego rodzaju działaniach praktycznych;
- umożliwia dzieciom wspólne przedyskutowanie nurtujących je problemów, ułatwia im wykonywanie konkretnych zadań, nie wykluczając zadań społecznie użytecznych;
- liczy się z celami i decyzjami grupy jako grupy społecznej, a także z psychospołecznymi potrzebami dzieci, takimi jak: potrzeba bezpieczeństwa, miłości, uznania i samorealizacji, a także udziela niezbędnych informacji i dba o należyty ich przepływ wewnątrz grupy;
- posiada umiejętność nawiązywania i utrzymywania bliskich kontaktów z poszczególnymi dziećmi i z całą grupą;
- uznaje dzieci takimi, jakimi są naprawdę. Zakłada, że każde dziecko jest indywidualnością z charakterystycznymi pragnieniami, potrzebami, zainteresowaniami, motywacjami, swoistym sposobem patrzenia na świat i ludzi, zaletami i wadami, radościami i smutkami, że jest ono niepowtarzalną istotą ludzką, stanowiącą odmienny świat wrażeń, myśli i uczuć. Bezwarunkowo godzi się na osobowość dziecka, na jego swoistą odrębność, na występowanie dziecka w roli członka grupy, która łączy się z przyznaniem mu takich samych praw i obowiązków jak innym dzieciom, okazywania mu zainteresowania i życzliwości;
- akceptuje dziecko niezależnie od tego, czy sprawia problemy czy nie, pilne czy leniwe, pełne ufności czy lęku, roztropne czy nierozważne itp., traktuje je bez chłodnej rezerwy czy powściągliwości, okazuje należyty mu szacunek jako jednostce bezwzględnie wartościowej – to jest bez stawiania jakichkolwiek warunków;
- wczuwa się w stany i procesy psychiczne zachodzące u dzieci. Tworzy trafne wyobrażenia na temat tego, co dzieje się w dziecku, co ono przeżywa i czego pragnie oraz w jaki sposób spostrzega i ocenia świat i samego siebie, rozumie reakcje dziecka niejako od wewnątrz;
- uważnie i cierpliwie słucha dzieci, powstrzymuje się od wszelkich ocen i uwag krytycznych pod ich adresem, nie komentuje rozpoznanych myśli i uczuć dziecka, ogranicza się jedynie do stwierdzenia pewnych faktów związanych z tymi myślami i uczuciami;
- jest autentyczny, czyli zgodny z samym sobą. Jest szczery, spontaniczny w zachowaniu się, w byciu sobą oraz w integracji uczuć i wypowiedzi z zachowaniem. Postępując uczciwie i w sposób naturalny, jest dla dzieci osobą znaczącą, z którą one zwykle się identyfikują. Oznacza to, że jego zachowanie ma dla nich wartość wzoru osobowego;
- nie tylko zna i rozumie potrzeby dziecka, lecz także pragnie i umie je zaspokajać; uczy dzieci radzenia sobie w sytuacji, gdy pewne potrzeby nie mogą być zaspokojone, gdy z jakiejś wartości trzeba zrezygnować na rzecz innej lub ze względu na potrzeby innych ludzi. Dlatego nauczyciel wychowania przedszkolnego nie tylko zna psychikę dziecka i prawidłowości jej rozwoju, lecz także zna dzieci, z którymi pracuje, zwłaszcza ich sytuację rodzinną i historię życia. One bowiem właśnie w znacznej mierze przyczyniają się do ukształtowania określonych sposobów zachowania i reagowania, takich a nie innych właściwości każdego dziecka;
- jest opanowany wewnętrznie, zrównoważony psychicznie, cechuje go takt, łatwość nawiązywania kontaktów i przyjaźni z dziećmi, zdolność przejmowania się losem dzieci i ich życiowymi trudnościami oraz umiejętność odczuwania pewnego zapału, entuzjazmu wobec przejawów życia dzieci i przedszkola;
- posiada pogodne usposobienie, jego stosunek do dzieci wyraża się w życzliwości i sympatii, poszanowaniu i szacunku dla dziecka, w chęci niesienia mu czynnej i przyjacielskiej pomocy. Stałe obcowanie z dziećmi, stała troska o codzienne ich potrzeby, udział we wszystkich mniej i bardziej ważnych sprawach, w porażkach i sukcesach to pożądane postawy rodzicielskie;
- posiada takie cechy osobowości, jak: bezinteresowne zaangażowanie w sprawy dzieci, zrozumienie motywów ich zachowania, łatwość nawiązywania z nimi kontaktu, sprawiedliwe ich ocenianie i traktowanie, wiara w dziecko, cierpliwość i wytrwałość, pracowitość i równowaga psychiczna, wrażliwość zawodowa oraz poczucie moralnej odpowiedzialności za losy dziecka;
- reprezentuje określone wartości etyczne: poczucie odpowiedzialności, obowiązkowość, potrzebę dążenia do doskonałości, moralną odwagę oraz bohaterstwo, gotowość do poświęceń i dążenie do pokonywania trudności;
- jest naturalny, otwarty i szczery w stosunku do dzieci, gdyż jedynie szczera prostota może nawiązać między nim a dziećmi kontakt wychowawczy, umożliwiający oddziaływanie osoby dorosłej na osobowość dziecka. Z prostotą łączy się takt

- pedagogiczny mający swe źródło w subtelności odczuwania dziecka. W procesie wychowania nauczyciel analizuje i osądza nie czyny dziecka, lecz jego motywę. Dziecko bowiem może popełnić czyn karygodny z dobrych pobudek i odwrotnie – czyn może być pozytywny, chociaż wypływa z pobudek negatywnych. Wychowawczo ważne są właśnie te pobudki. Chcąc do nich dotrzeć, nauczyciel musi posiadać wiele subtelności i obiektywizmu. Prostota, takt, subtelność, obiektywizm, cierpliwość i jasność sądu, poparte wiedzą pedagogiczną, tworzą prawdziwy autorytet nauczyciela;
- posiada cechy umysłu pozwalające mu na właściwą ocenę sytuacji wychowawczej oraz na zrozumienie każdego dziecka z osobna. Ma właściwą motywację do zawodu, a także określone postawy, dzięki którym właściwie zorganizuje proces wychowawczo-dydaktyczny w przedszkolu.
- Nauczyciel wychowania przedszkolnego jest człowiekiem, który zadba o dobro, szczęście i bezpieczeństwo dziecka w czasie jego pobytu w przedszkolu. Dlatego warto mu zaufać.



dr Agnieszka Araucz-Boruc – mama Leny i Bartka

Bez zaufania do nauczyciela, bez przekonania, że moje dzieci są w dobrym miejscu, że mogę liczyć na kontakt i wsparcie, byłoby mi trudno, chociażby w kwestii ułatwienia dzieciom przejścia przez te pierwsze najtrudniejsze dni w nowym środowisku. Zresztą moje zaufanie do pracowników przedszkola rzutowało na relacje córki czy syna z nauczycielami. Moja postawa, moje nastawienie było przecież nieustannie obserwowane przez dziecko, zatem zdenerwowanie, zmartwienie, smutek, spokój czy radość były natychmiast odczytywane i przetwarzane, bo jeśli mama zachowuje się spokojnie, to znaczy, że nie mam się o co martwić, ale jeśli mama jest zdenerwowana, to z pewnością dzieje się coś złego, a więc nie powinienem tu zostać – i uruchamiany jest tak zwany mechanizm obronny w postaci płaczu. Z nauczycielami należy współpracować, rozmawiać, włączać się w życie przedszkola, pytać, bo przecież chodzi o nasze dzieci, a chcemy dla nich jak najlepiej.



**mgr Aleksandra Kurosad
– nauczyciel w Niepublicznym Przedszkolu
„Biedroneczka” w Domanicach**

Nauczyciel wychowania przedszkolnego to profesjonalista z wyższym wykształceniem. Przez kilka godzin dziennie zastępuje dziecku dom i rodziców. Bez zaufania do nauczyciela nie ma szansy na komfort psychiczny rodzica, co mimowolnie przekłada się na zachowanie dziecka. Brak konfrontacji rodzica i nauczyciela (współpracy) ma potężny wpływ na sukces pedagogiczno-wychowawczy. Ja, jako nauczyciel, też mam wpływ na wzbudzenie zaufania u rodzica. Zadawanie rodzicom pytań dotyczących dziecka, pogadanki pozwalają nawiązać dobre relacje z rodzicami.

Kochani Rodzice, nie bójcie się zadawać nam pytań, rozmawiać z nami o różnych sytuacjach życiowych. Możemy pomóc Wam spojrzeć w inny sposób na dziecko. Jesteśmy po to, aby Wam pomagać w prawidłowym wychowaniu waszej pociechy. Popełnianie błędów wychowawczych jest rzeczą ludzką, dlatego korzystajcie z naszych porad, abyście nie zostali z nimi sami. Rodzice, ufajcie nam. Naprawdę warto.



6. Co należy zrobić, aby zapisać dziecko do przedszkola*

Szczegółowych informacji o rekrutacji do przedszkola rodzice powinni szukać na stronie internetowej wybranego przedszkola lub na stronie urzędu miasta lub gminy, której podlega palcówka.

- Jeśli Twoje dziecko chodzi już do przedszkola i chcesz, żeby nadal do niego chodziło — złoż u dyrektora deklarację kontynuowania edukacji w tym przedszkolu. Wzór deklaracji otrzymasz w przedszkolu. Zrób to najpóźniej 7 dni przed rekrutacją.
- Jeśli Twoje dziecko chodzi już do przedszkola, ale chcesz, żeby chodziło do innego — weź udział w rekrutacji do przedszkola. Poniżej dowiesz się, jak to zrobić.
- Jeśli chcesz zapisać dziecko po raz pierwszy do przedszkola — weź udział w rekrutacji do przedszkola. Poniżej dowiesz się, jak to zrobić.

6.1. Kto może zapisać dziecko do przedszkola

Rodzice albo opiekunowie prawni dziecka. Opiekun prawny dziecka to osoba, której sąd powierzył sprawowanie opieki nad dzieckiem.

6.2. Ile lat może mieć dziecko

Dziecko może zacząć chodzić do przedszkola, kiedy ma dwa i pół roku.

Dzieci, które mają 6 lat, muszą chodzić do przedszkola. Dlatego — jeśli Twoje dziecko ma 6 lat — możesz mieć pewność, że urząd gminy lub miasta zapewni dla niego miejsce w przedszkolu. Urząd gminy lub miasta musi zapewnić również miejsca w przedszkolach wszystkim dzieciom, które mają 4 lata i 5 lat i ich rodzice chcą, żeby chodziły do przedszkola.

6.3. Kiedy zapisać dziecko do przedszkola

Terminy zapisów znajdziesz na stronie internetowej Twojego urzędu miasta lub gminy. Znajdziesz tam też listę przedszkoli, które uczestniczą w rekrutacji, z informacją o liczbie wolnych miejsc.

Jeśli chcesz zapisać dziecko do przedszkola nie tam, gdzie mieszkasz (w innej gminie lub innym mieście), również możesz wziąć udział w rekrutacji. Pamiętaj jednak, że przedszkole w pierwszej kolejności przyjmie dzieci ze swojej gminy. Jeśli po zakończeniu rekrutacji dla dzieci ze swojej gminy zostaną jeszcze wolne miejsca, przedszkole może przyjąć dzieci z innej gminy. Dowiedz się w wybranym przedszkolu, czy są jeszcze wolne miejsca lub kiedy będzie rekrutacja uzupełniająca. Zasada ta dotyczy też oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych.



*Opracowano na podstawie <https://obywatel.gov.pl/edukacja/przedszkole-i-zapisy-do-przedszkola>. Ostatnia aktualizacja: 29.02.2016. Instytucja odpowiedzialna: Ministerstwo Edukacji Narodowej.

6.4. Jak zapisać dziecko do przedszkola – krok po kroku

1. Wybierz przedszkole publiczne, do którego chcesz zapisać dziecko.
2. Skontaktuj się z wybranym przedszkolem i dowiedz się, kiedy rozpoczyna ono rekrutację oraz czy prowadzi ją przez internet.
3. Teraz masz dwie możliwości:

a) jeśli przedszkole nie prowadzi rekrutacji przez internet:

- odwiedź wybrane przedszkole,
- weź wniosek o przyjęcie do przedszkola,
- wypełnij wniosek,
- złóż gotowy wniosek w tym przedszkolu,

b) jeśli przedszkole prowadzi rekrutację przez internet:

- wejdź na stronę internetową urzędu miasta lub gminy,
- zarejestruj się na platformie rekrutacyjnej,
- wypełnij formularz i wskaż przedszkola, do których chcesz zapisać Twoje dziecko. Wyświetlą Ci się wszystkie przedszkola, które biorą udział w rekrutacji elektronicznej w Twojej gminie lub w Twoim mieście. Możesz wybrać maksymalnie trzy przedszkola. Pamiętaj, żeby zaznaczyć je w odpowiedniej kolejności: jako pierwsze wskaż to, na którym najbardziej Ci zależy. Jeśli Twoje dziecko nie dostanie się do pierwszego z nich, to możliwe, że dostanie się do drugiego lub trzeciego w rekrutacji uzupełniającej,
- kliknij przycisk, który potwierdzi zakończenie rejestracji. Urząd może Cię poprosić o wydrukowanie dokumentów. Zanieś je wtedy do przedszkola.

4. Czekaj na ogłoszenie listy zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych dzieci.
5. Gdy dziecko zostanie zakwalifikowane do przedszkola – potwierdź swoje zgłoszenie i przynieś dodatkowe dokumenty (jeśli są potrzebne). Szczegóły znajdziesz w punkcie 6.9. (s. 27) *Dodatkowe dokumenty*.
6. Czekaj na ogłoszenie listy przyjętych i nieprzyjętych dzieci.
7. Jeśli Twoje dziecko zostało przyjęte, podpisz umowę z przedszkolem.

6.5. Gdzie złożyć wniosek

- W wybranym przedszkolu – jeśli przedszkole nie prowadzi rekrutacji przez internet.
- Zarejestruj się na platformie rekrutacyjnej i tam złóż swój wniosek – jeśli przedszkole prowadzi rekrutację przez internet.

6.6. Ile zapłacisz

Usługa jest bezpłatna.

6.7. Co przygotować

- Wniosek o przyjęcie do przedszkola – jeśli składasz wniosek bezpośrednio w przedszkolu, a nie przez internet. Możesz go dostać w przedszkolu oraz urzędzie miasta lub gminy.
- Jeśli składasz wniosek przez internet, urząd może cię poprosić o dostarczenie dokumentów. Postępuj wtedy zgodnie ze wskazówkami, które znajdziesz na platformie rekrutacyjnej.

6.8. Jakie są zasady rekrutacji do przedszkoli

W pierwszej kolejności do przedszkola dostanie się:

- dziecko z rodziny wielodzietnej,
- dziecko z niepełnosprawnością,
- dziecko, którego rodzice albo rodzeństwo są osobami z niepełnosprawnością,
- dziecko, które wychowuje tylko jeden z rodziców,
- dziecko, które wychowuje się w rodzinie zastępczej.

Ponadto każda gmina może ustalić dodatkowe kryteria, które mogą wynikać z lokalnych potrzeb społecznych. Sprawdź w swojej gminie, jakie są zasady rekrutacji do przedszkoli. Pamiętaj, że gmina musi zapewnić miejsce w przedszkolu każdemu pięcioletkowi.

6.9. Jakie dodatkowe dokumenty należy złożyć

To jakie dodatkowe dokumenty powinieneś złożyć, zależy od sytuacji Twojej rodziny.

Jeśli dziecko jest z rodziny wielodzietnej, to powinieneś złożyć oświadczenie o wielodzietności rodziny. Oświadczenie napisz samodzielnie.

Jeśli w rodzinie jest osoba z niepełnosprawnością, to powinieneś złożyć orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – wydane ze względu na niepełnosprawność lub orzeczenie o niepełnosprawności albo o stopniu niepełnosprawności.

Jeśli jesteś samotnym rodzicem, to powinieneś złożyć:

- prawomocny wyrok sądu rodzinnego (który stwierdza rozwód albo separację) albo akt zgonu rodzica,
- oświadczenie o samotnym wychowywaniu dziecka oraz niewychowywaniu żadnego dziecka wspólnie z jego rodzicem.

Oświadczenie dostaniesz w przedszkolu albo urzędzie gminy lub miasta. Możesz je też napisać samodzielnie.

Jeśli wychowujesz dziecko w rodzinie zastępczej, to powinieneś złożyć dokument, który potwierdzi, że dziecko wychowuje się w rodzinie zastępczej.

6.10. Kiedy kończy się rekrutacja

Sprawdź w urzędzie miasta lub gminy.

6.11. Co zrobić, jeśli Twoje dziecko nie dostało się do wybranego przedszkola

1. Możesz odwołać się od decyzji komisji rekrutacyjnej.

W tym celu:

- poproś komisję rekrutacyjną, żeby uzasadniła, dlaczego nie przyjęła Twojego dziecka. Zrób to najpóźniej 7 dni od ogłoszenia listy dzieci przyjętych i nieprzyjętych do przedszkola,
- złóż u dyrektora przedszkola odwołanie od decyzji komisji rekrutacyjnej. Zrób to najpóźniej 7 dni od otrzymania takiego uzasadnienia. Jeśli dyrektor też odmówi przyjęcia dziecka do przedszkola, możesz złożyć skargę do sądu administracyjnego.

2. Możesz wziąć udział w rekrutacji uzupełniającej:

- jeśli przedszkole nie prowadziło rekrutacji przez internet:
 - wejdź na stronę urzędu miasta lub gminy,
 - sprawdź, które przedszkola mają jeszcze wolne miejsca i kiedy rozpocznie się rekrutacja uzupełniająca,
 - weź udział w rekrutacji uzupełniającej; wygląda ona tak samo jak pierwsza rekrutacja,
- jeśli przedszkole prowadziło rekrutację przez internet — sprawdź listy dzieci przyjętych w kolejnym przedszkolu wpisanym we wniosku.



Owocna edukacja

Indywidualne wspieranie rozwoju przedszkolaka

Rozwijają:

- sprawność manualną i orientację przestrzenną
- zainteresowania czytelnicze
- umiejętność klasyfikowania, wskazywania różnic i podobieństw
- pamięć wzrokową i umiejętność organizowania pola spostrzeżeniowego
- percepcję słuchową i słuch fonematyczny
- umiejętność kodowania i dekodowania
- myślenie i mowę
- umiejętność liczenia i intuicję geometryczną

Stres

**Poradnik dla rodziców
małych dzieci**



**DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ**

Copyright © 2005 NSPCC, Londyn, Wielka Brytania
Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje

Copyright © 2016 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Fundacja Dzieci Niczyje)
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
www.fdds.pl

Tłumaczenie: Agnieszka Nowak

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno - edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



Dodruk sfinansowano w ramach programu „Chronimy Dzieci” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach Rządowego programu na lata 2014–2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła” – zadanie publiczne „Bezpieczna i przyjazna szkoła – ocena szkół i placówek systemu oświaty realizujących politykę ochrony dzieci przed agresją i przemocą”.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

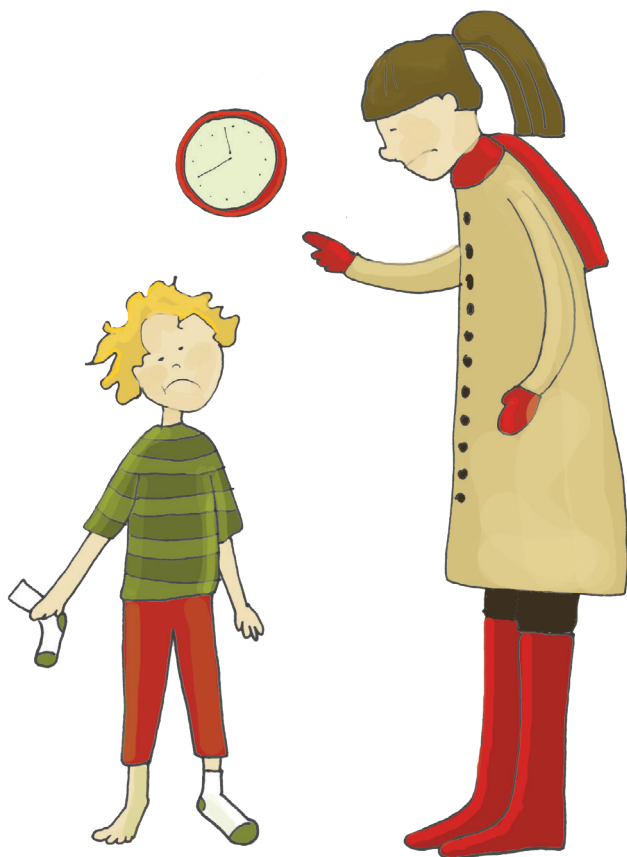
Skąd pomysł na poradnik dotyczący stresu?

Większość rodziców czerpie ogromną satysfakcję z wychowywania swoich dzieci, lecz jednocześnie postrzega to zadanie jako niezwykle trudne. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy rodzice muszą sobie radzić z dodatkowymi trudnościami, takimi jak brak pieniędzy, złe warunki mieszkaniowe, długotrwałe bezrobocie czy też problemy małżeńskie. Dorośli, którzy pod wpływem własnych doświadczeń odczuwają gniew i lęk, mogą gorzej radzić sobie z kłopotami wychowawczymi. Zdarza się, że te czynniki stresowe przekraczają granice wytrzymałości rodziców i popychają ich do zachowań, które narażają ich dzieci na cierpienie.

Ta broszura pomoże rodzicom rozpoznać źródła stresu, który może im przeszkadzać w dobrym rodzicielstwie. Znajdują się w niej wskazówki, w jaki sposób radzić sobie z trudnościami. Poradnik pomoże także rodzicom lepiej zrozumieć uczucia dzieci.

Co to znaczy być rodzicem?

Bycie rodzicem to radość z pierwszego uśmiechu Twojego dziecka, podtrzymywanie go, kiedy stawia pierwsze kroki, ponowne odkrycie dziecięcych zabaw i spontaniczna decyzja, aby rzucić wszystko i wybrać się na piknik do parku. Ale bycie rodzicem, to także radzenie sobie z napadami złości niesfornego dwulatka w supermarkecie, zastanawianie się, kiedy, u licha, będziesz miała/a choćby minutę dla siebie, walka ze zmęczeniem i zniechęceniem, kiedy Twoje dziecko nie pozwala Ci przespać nocy. Dzieci w każdym wieku wymagają od rodziców ogromnych zasobów energii i cierpliwości. Czasami masz wrażenie, że wymagają więcej niż jesteś w stanie im dać. Masz również swoje potrzeby, o które powinnaś/powinieneś zadbać.



Zdarza się, że trudno pogodzić jedno z drugim. Właśnie masz wyjść na zakupy, kiedy uświadamiasz sobie, że musisz po raz kolejny zmienić pieluszkę swojemu kilkumiesięcznemu synkowi. Twoje trzyletnie dziecko nie chce wyjść z przedszkola właśnie wtedy, gdy śpieszysz się zapłacić rachunki. Czujesz się winna/y, że nie jesteś rodzicem doskonałym. Wieczorem masz potworny ból głowy i wdajesz się w gwałtowną awanturę ze swoim partnerem.

Pocieszająca wydaje się myśl, że wszyscy rodzice miewają trudne chwile.

Idealni rodzice, którzy mają doskonale wychowane dzieci, nieskazitelnie

czyste domy, kochających partnerów i nienaganne stroje, istnieją wyłącznie w reklamach – a rzeczywistość różni się od tego obrazu.

Wszyscy rodzice miewają gorsze dni, ale jeśli przez większość czasu są niezadowoleni ze swojego życia, to może im być trudno zaspokajać potrzeby dzieci. Niektórzy rodzice mogą wyładowywać swoje frustracje na dzieciach, a nawet obwiniać je za własne problemy. Zdarza się również, że pod wpływem stresu rodzice dyscyplinują i karzą swoje dzieci w sposób, który może wyrządzać im krzywdę.

Życie rodzinne całkowicie wolne od stresu wydaje się niemożliwe, ponieważ w każdy oparty na miłości związek – zarówno z partnerem życiowym, jak i z dzieckiem – wpisane są konflikty i wzajemne ustępstwa.

Jeśli jednak czujesz, że w Twoim życiu jest za dużo stresu, możesz podjąć pewne działania, aby poprawić jakość życia swojego i swoich dzieci – niezależnie od tego, jak źle się czujesz w tej chwili.

Jakim jesteś rodzicem?

Warto się nad tym zastanowić, ponieważ to, jakim jesteś rodzicem, wpływa na Twoje obecne relacje z dziećmi oraz na to, jakimi będą ludźmi w przyszłości.

TWOJE DZIECIŃSTWO

Większość z nas uczy się rodzicielstwa na przykładzie własnych rodziców. W wielu wypadkach taki sposób doskonale się sprawdza, ale jeśli w dzieciństwie mieliśmy złe doświadczenia, to mogą nam one utrudniać budowanie relacji z własnymi dziećmi, a nawet powodować poważne szkody.

Niektórzy rodzice mogą traktować swoje dzieci w określony sposób nie dlatego, że uważają takie zachowanie za ważne, lecz po prostu dlatego, że w dzieciństwie sami byli traktowani podobnie.

Złapałam się na mówieniu rzeczy w rodzaju: Jeśli nie zjesz warzyw, odeślę Cię do Twojego pokoju. Tak naprawdę było mi wszystko jedno, czy mój synek zje warzywa! Powtarzałam tylko słowa, które w dzieciństwie słyszałam od matki.

Inni obiecują sobie, że w niczym nie będą przypominali swoich rodziców i postanawiają wychowywać swoje dzieci zupełnie inaczej.

Niektórzy ludzie wchodzą w dorosłe życie z frustracjami, jakie odczuwali w relacjach ze swoimi rodzicami. Mogą nawet odreagowywać te nieprzyjemne uczucia na swoich dzieciach, często nie zdając sobie z tego sprawy. To bardzo ważne, żebyśmy wszyscy rozumieli swoje uczucia, ponieważ wpływają one na relacje z naszymi dziećmi.

Spoglądając wstecz, myślę, że raniłam swoje dzieci, ponieważ chciałam powetować sobie to, co zrobili mi rodzice.

Większość osób, które w dzieciństwie padły ofiarą krzywdzenia, wyrasta na troskliwych i kochających rodziców. Z pewnością jednak takie doświadczenia mogą uczynić rodzicielstwo dużo trudniejszym.

SUPERKOBIETA I NOWY MĘŻCZYZNA

Wiele osób odczuwa stres związany z poczuciem, że powinni brać na siebie odpowiedzialność za wszystko, co się dzieje w życiu ich dzieci i że muszą to robić naprawdę dobrze. Często trudno im zaakceptować fakt, że niektóre zadania mogą być wykonane przez innych, a część spraw może pozostać niedokończona. Media kreują wizerunek eleganckiej kobiety,

Mój ojciec zawsze porównywał mnie z moim starszym bratem, który we wszystkim był ode mnie dużo lepszy. Poprzysiągłem sobie, że kiedy będę miał własne dzieci, nigdy nie będę tego robił.



której udaje się łączyć dynamiczną karierę zawodową z wychowywaniem ślicznych dzieci i gotowaniem smakowitych posiłków – oczywiście wszystko to bez najmniejszego śladu stresu. Wydaje się, że wytworem mediów jest także „nowy mężczyzna” z jego zaangażowaniem w prowadzenie domu i opiekę nad dziećmi oraz z umiejętnością doskonałego rozumienia partnerki.

Te wizerunki nie tylko wzbudzają w nas nierealistyczne oczekiwania wobec samych siebie, ale także mogą nas skłaniać do stawiania niemożliwych do spełnienia wymagań naszym partnerom życiowym i dzieciom. Nieuchronnie prowadzi to do konfliktów i wzmacnia stres.

Pomyśl o wizerunkach rodziców i rodzin w telewizji oraz w czasopismach. Jak sądzisz, czy ulegasz ich wpływowi?





Zrozumieć stres

CZYM JEST STRES?

Kiedy jakieś zdarzenie bądź sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój albo zaskóca bieg naszego codziennego życia, mówi się, że doświadczamy stresu.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY STRESU?

Stres zależy od kilku czynników. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

To, jaką jesteś osobą

Niektórzy ludzie wydają się z natury spokojni i pewni siebie. Inni przez większość czasu odczuwają napięcie i niepokój, bądź też brakuje im pewności siebie.

To, co Cię spotyka

Pewne zdarzenia są trudne niemal dla wszystkich ludzi – zarówno doświadczenia radosne, takie jak narodziny dziecka czy małżeństwo, jak i smutne, na przykład rozpad związku, bezrobocie czy problemy mieszkaniowe. Jednak, ogólnie rzecz biorąc, przyczyny stresu różnią się w zależności od osoby. Coś, co jeden człowiek spostrzega jako wyzwanie, dla innego może być zagrożeniem.

Dla niektórych z nas najtrudniejsze są codzienne „katastrofy” – rajstopy, w których tuż po założeniu leci oczko, kolejka na pocztę czy samochód, który nie chce zapalić.

Twoje dziecko

Niektóre dzieci są z natury spokojne, podczas gdy inne stawiają swoim rodzicom większe wymagania, co bywa źródłem stresu.

Twoje obowiązki

Każdy z nas potrzebuje pewnego poziomu odpowiedzialności, aby mieć poczucie, że jego życie ma sens. Jednak kiedy czujesz, że masz zbyt wiele obowiązków, możesz być zestresowany.

Ludzie wokół Ciebie

Cokolwiek Cię spotyka, zawsze łatwiej jest radzić sobie z trudnościami, mając wspierającego partnera, rodzinę i przyjaciół. Poczucie braku wsparcia może powodować stres.

Poczucie kontroli nad własnym życiem

To, czy podejmujesz pewne działania, aby złagodzić stres i ułatwić sobie życie, zależy od kilku czynników, ale przede wszystkim od Ciebie. Nie możesz zmienić wszystkiego, ale niemal w każdej sytuacji jest coś, co możesz zrobić.

W JAKI SPOSÓB STRES WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE?

Stres wywiera na nas wieloraki wpływ. Może sprawić, że będziemy się czuli zmęczeni, nieszczęśliwi, rozdrażnieni albo skorzy do płaczu. W najgorszym razie może prowadzić do ataków paniki, bezsenności i poważnej depresji. Stres bywa także przyczyną dolegliwości fizycznych, takich jak bóle głowy, migrena czy astma. Niektórzy specjaliści uważają, że poprzez niszczenie naszego układu odpornościowego stres może odgrywać pewną rolę w powstawaniu innych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia i niektóre rodzaje nowotworów.

Stres wpływa także na relacje między rodzicami a dziećmi, dlatego jest niezwykle ważne, aby rodzice rozumieli, dlaczego doświadczają stresu i jak się czują pod jego wpływem. Dopiero wtedy będą w stanie przeciwdziałać stresowi w swoim życiu, a co za tym idzie – szkodom, jakie na skutek tego mogą ponosić ich dzieci.

Przygotuj rozkład swojego typowego dnia i zaznacz na nim momenty stresujące oraz te, które sprawiają Ci najwięcej przyjemności. Czy w ciągu dnia zdarzają się chwile, kiedy jesteś tak zdenerwowana/y, że złościsz się na dzieci? Jeśli tak, zastanów się, co możesz zrobić, aby uczynić te momenty łatwiejszymi.



10 najczęstszych sytuacji stresowych

Od żadnego rodzica nie można oczekiwać, że przez cały czas będzie spokojny i opanowany. Czasami trudne zachowania czy wymagania naszych dzieci, nakładające się na inne trudności życiowe, po prostu przekraczają granice naszej wytrzymałości. Oto niektóre spośród najczęstszych sytuacji wywołujących u rodziców stres, a także wskazówki dotyczące tego, jak można sobie z nimi radzić.

1. ONA BEZ PRZERWY PŁACZE

Warto pamiętać, że płacz jest najskuteczniejszym sposobem, w jaki małe dziecko może Ci powiedzieć, że czegoś potrzebuje. Jeśli Twoje małeństwo płacze bez oczywistego powodu, możesz wypróbować któryś z tych sposobów:

- delikatne kołysanie,
- przytulanie i delikatne głaskanie,
- muzyka i śpiew,
- ciasne zawinięcie niemowlęcia w chustę,
- dźwięk odkurzacza,
- przejażdżka samochodem.



PAMIĘTAJ – dzieci nigdy nie płaczą, żeby Cię zdenerwować. Płacz to sposób, w jaki niemowlęta mogą się z Tobą komunikować.

2. MÓJ SYNEK NIE ROBI TEGO, O CO GO PROSZĘ

Spróbuj ustalić:

- Czy dziecko rozumie, co do niego mówisz?
- Czy nie wymagasz od niego zbyt wiele?

Skoncentruj się na prośbach pozytywnych, a nie negatywnych. „Proszę, baw się ciszej” brzmi lepiej niż: „Nie rób takiego okropnego hałasu”.

3. MOJE DZIECI BEZ PRZERWY SIĘ KŁÓCĄ

Wielu rodziców czuje się bardzo źle, jeśli ich dzieci często się kłócą i martwią się, że ich pociechy nigdy nie nauczą się zgodnego współżycia z innymi.

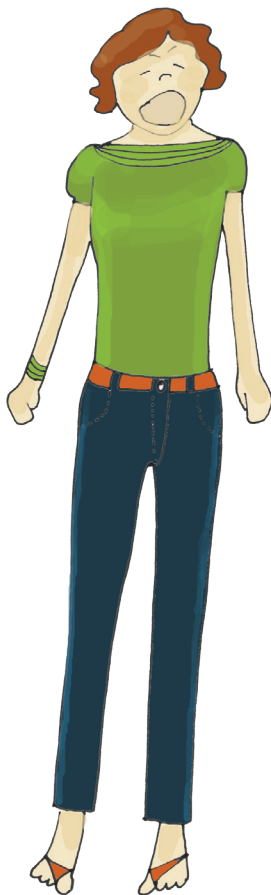
Dzieci muszą się nauczyć rozwiązywać konflikty między sobą, więc staraj się nie ingerować za każdym razem, kiedy się kłócą. Zwykle ich kłótnie nie trwają długo i już po chwili dzieci znowu są w najlepszej komitywie.

- Jeśli musisz interweniować, postaraj się ustalić, co się stało. Wysłuchaj każdego dziecka i pomóż mu zrozumieć punkt widzenia drugiej strony.
- Jeśli masz dwoje lub więcej dzieci, postaraj się znaleźć sposób na to, aby każdemu z nich poświęcić trochę czasu.

4. ONA MIEWA OKROPNE NAPADY ZŁOŚCI

Małe dzieci doświadczają silnych emocji i zdarza się, że wyrażają je bardzo gwałtownie.

- Spróbuj zachować spokój.
- Staraj się unikać sytuacji, które mogłyby wywołać u dziecka napad złości.





5. MÓJ SYNEK W KÓŁKO MÓWI O TYM, CO WOLNO INNYM DZIECIOM, A JEMU NIE

- Wysłuchaj tego, co mówi Twoje dziecko i zastanów się, czemu ustaliłaś/eś takie zasady.
- Zastanów się, czy w tej sytuacji możliwy jest jakiś kompromis.

6. ON NIE CHCE IŚĆ SPAĆ

Większość dzieci uważa, że pójście do łóżka to utrata okazji do dobrej zabawy.

- Pozwól dziecku dokończyć zabawę i powiedz mu, że zbliża się pora pójścia do łóżka.
- Spróbuj uczynić pójście do łóżka doświadczeniem, które będzie dla dziecka przyjemne; możesz poczytać mu na dobranoc.
- Jeśli zaczynasz odczuwać rozdrażnienie, poproś swojego partnera lub starsze dziecko, żeby Cię zastąpili.
- Upewnij się, że w ciągu dnia Twoje dziecko otrzymuje wystarczająco dużo uwagi i że nie czuje się samotne ani zalnione w swoim pokoju. Przez jakiś czas dziecko może dzielić pokój z siostrą lub bratem.
- Pamiętaj, że dzieci różnią się pod względem tego, ile snu potrzebują.

Poniżej zostawiliśmy puste miejsca, w które możesz wpisać sytuacje wywołujące u Ciebie stres.

Nie muszą to być zdarzenia czy sytuacje, które, jak sądzisz, są uznawane za stresujące przez innych ludzi. Ważne, że są takie dla Ciebie.

7.

8.

9.

10.

Pozytywne wybory

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wpływać na zachowanie Twojego dziecka, bez wzbudzania negatywnych emocji.

CZY DZIECKO NAPRAWDĘ JEST NIEGRZECZNE?

Odróżniaj zachowania powszechnie uznawane za niedopuszczalne od takich, z którymi nie radzisz sobie najlepiej. Gryzienie jest niedopuszczalne, natomiast głośna zabawa nie jest niczym złym – pod warunkiem, że odbywa się w odpowiednim miejscu i czasie.

NIE DAWAJ DZIECKU KLAPSÓW I NIE KRZYCZ NA NIE

Dawanie klapsów może się wydawać skuteczne w danym momencie, ale z czasem rodzice muszą uderzać dziecko coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dziecko bywa równie szkodliwe, ponieważ może prowadzić do długotrwałych trudności emocjonalnych. Ponadto takie kary nie pomagają dziecku nauczyć się samokontroli i szacunku dla innych.

ZAPOMNIJ O PODEJŚCIU

„WYGRANY – PRZEGRANY”

Negocjacje i wzajemne ustępstwa mogą pomóc znaleźć rozwiązanie, które będzie do przyjęcia zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka.

ZMIENIAJ OTOCZENIE, A NIE DZIECKO

Lepiej przechowywać cenne lub niebezpieczne przedmioty poza zasięgiem dziecka niż karać je za naturalną ciekawość.



NIE POLEGAJ WYŁĄCZNIE NA NAGRODACH I KARACH

W miarę jak dzieci będą dorastały, będziesz miał/a nad nimi coraz mniejszą władzę i coraz trudniej będzie Ci wymyślić nagrody i kary, które byłyby skuteczne. Dużo lepiej jest wyjaśnić dziecku swój sposób myślenia.

OKAZUJ SZACUNEK I ZROZUMIENIE

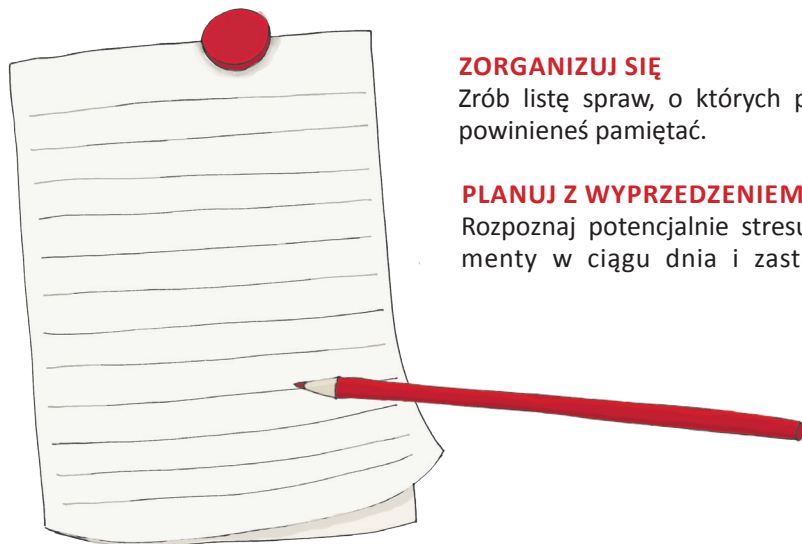
Jeśli masz ochotę powiedzieć coś przykrego lub krzywdzącego, pomyśl, jak zabrzmiałyby te słowa, gdybyś powiedział/a je osobie dorosłej. Czasami musisz skrytykować zachowanie dziecka, ale nigdy nie krytykuj jego samego jako osoby.

Jak radzić sobie ze stresem?

Nie jesteś w stanie całkowicie wyeliminować stresu ze swojego życia, ale poniższe wskazówki pomogą Ci zapanować nad codziennym stresem.

ROZMAWIAJ I SŁUCHAJ

Komunikacja jest kluczem do wszystkich dobrych związków. Jeżeli nie będziesz prosić o to, czego potrzebujesz, prawdopodobnie tego nie dostaniesz. Jeśli nie będziesz mówić, co myślisz, poczujesz się sfrustrowana/y. Jeżeli Ty i Twój partner nie będziecie otwarci na swoje potrzeby, będziecie niezadowoleni ze swojego związku. Jeśli nie będziesz się wsłuchiwać w potrzeby swoich dzieci, możesz sprawić, że dzieci będą cierpieć.



ZORGANIZUJ SIĘ

Zrób listę spraw, o których powinnaś/powinieneś pamiętać.

PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

Rozpoznaj potencjalnie stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się

z wyprzedzeniem,
jak możesz sobie
z nimi poradzić.

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

Upewnij się, że masz trochę czasu dla siebie – najlepiej każdego dnia. Ty również jesteś kimś ważnym.

Jeśli masz naprawdę ciężki tydzień, obiecaj sobie, że zafundujesz sobie coś specjalnego.

STARAJ SIĘ ODPRĘŻYĆ

Znajdź sposoby, żeby się zrelaksować. Poćwicz, posłuchaj łagodnej muzyki, wypij filiżankę herbaty albo zrób cokolwiek innego, co pozwala Ci się odprężyć.

POGRATULUJ SOBIE

Jeśli poradziłaś/eś sobie z trudną sytuacją, masz prawo być z siebie dumna/y.

STARAJ SIĘ PATRZEĆ NA ŻYCIE OPTYMISTYCZNIE

Koncentruj się na tym, co najbardziej lubisz w byciu rodzicem i na dobrych momentach swojego życia.

PAMIĘTAJ, ŻE STRES JEST ZARAŻLIWY

Jeśli Twoje dzieci będą widziały, jak denerwujesz się i złościsz za każdym razem, kiedy sprawy nie toczą się po Twojej myśli, to prawdopodobnie zaczną reagować podobnie na rozczarowania i trudności we własnym życiu.

ZWRÓĆ SIĘ O POMOC

To pozytywne, konstruktywne działanie, a nie oznaka słabości! Nie zakładaj, że tylko dlatego, iż jesteś rodzicem, jesteś jedyną osobą, która może zaspokoić



potrzeby Twojego dziecka. Pamiętaj też, że wielu rodziców decyduje się skorzystać z pomocy (zobacz informacje o tym, gdzie możesz szukać pomocy – strona 15).

Policz do dziesięciu i pomyśl jeszcze raz

Kiedy Twoje dziecko Cię zdenerwuje, możesz w gniewie powiedzieć lub zrobić coś, co mogłoby je skrzywdzić albo sprawić, że poczułoby się źle.

OTO KILKA WSKAZÓWEK, KTÓRE POMOGĄ CI OCHŁONAĆ:

- 1) Oddychaj wolno i głęboko. Policz do dziesięciu.
- 2) Przypomnij sobie, że to Ty jesteś osobą dorosłą i możesz dawać swojemu dziecku przykład dobrego zachowania.
- 3) Zastanów się nad tym, co zamierzasz powiedzieć. Jakbyś się czuł/a, gdybyś usłyszał/a coś takiego od innej osoby dorosłej?
- 4) Wyjdź na chwilę do innego pokoju i zastanów się, dlaczego odczuwasz złość. Czy rzeczywiście z powodu dziecka, czy może jest coś innego, co Cię denerwuje?
- 5) Zadzwoń do swojego partnera albo do innej osoby, z którą możesz porozmawiać. Może problem nie będzie się wydawał taki poważny, kiedy podzielisz się nim z inną osobą dorosłą.
- 6) Wyjdź na zewnątrz, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza.
- 7) Kiedy czujesz się naprawdę przygnębiona/y, zrób sobie przyjemność. Zaplanuj coś, co wprawia Cię w dobre samopoczucie – wypij filiżankę dobrej herbaty, weź gorącą kąpiel, wybierz się na zakupy.
- 8) Czasami najlepszym lekarstwem jest poczucie humoru. Staraj się dostrzec zabawne strony sytuacji.
- 9) Wyjdź z pokoju i krzycz, jeśli masz na to ochotę. Lepiej wrzeszczeć na puste



ściany niż na dzieci.

- 10)** Wyobraź sobie piękną, spokojną scenerię albo własny obraz raju. To pomoże Ci się uspokoić.

Pamiętaj, że bycie rodzicem to jedno z Twoich najbardziej wartościowych i ważnych zadań. Spoglądając wstecz, wielu rodziców żałuje, że nie spędzało więcej czasu na robieniu z dziećmi tego, co sprawiało im przyjemność, a mniej na złoscieniu się na nie z mało istotnych powodów. Pojedyncze gniewne słowo nie zaszkodzi Twojemu dziecku, jeśli łączą Was dobre relacje. Jeżeli jednak będziesz często wpadać w złość, to Twoje dziecko będzie cierpiało, a Ty również będziesz czuć się źle. Dlaczego więc nie zacząć działać już dzisiaj i poświęcić trochę czasu na zastanowienie się, co lubisz w byciu rodzicem oraz jak możesz rozwiązać problemy, które Cię przygnębiają? To może być najważniejszy krok do tego, by móc w pełni cieszyć się relacją ze swoim dzieckiem i pomóc mu wyrosnąć na szczęśliwego człowieka.

Pomoc i wsparcie dla rodziców

Jeśli przeżywasz trudne emocje związane z opieką i wychowaniem małego dziecka, wiedz, że są miejsca, gdzie możesz szukać pomocy!

Adresy placówek pomocnych dla rodziców znajdziesz na stronie www.rdds.pl



[illegible]

Zamiast klapsów

Jak z szacunkiem i miłością
wyznaczać dziecku granice



Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e. V., Berlin, Niemcy

Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje

Copyright © 2016 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Fundacja Dzieci Niczyje)

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Tłumaczenie: Agnieszka Nowak

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno - edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



Dodruk sfinansowano w ramach programu „Chronimy Dzieci” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach Rządowego programu na lata 2014–2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła” – zadanie publiczne „Bezpieczna i przyjazna szkoła – ocena szkół i placówek systemu oświaty realizujących politykę ochrony dzieci przed agresją i przemocą”.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Zamiast klapsów. Jak z szacunkiem i miłością wyznaczać dziecku granice

Klaps

Większość rodziców zgadza się, że bicie dzieci jest złe. Jednak nawet ci, którzy starają się unikać kar fizycznych, czasami tracą panowanie nad sobą i wymierzają dziecku klapsa.

DLACZEGO?

Może dlatego, że dzieci są rodzicom bardzo bliskie. Nikt inny swoim zachowaniem nie może nam sprawić równie wielkiej radości, ale też... równie dotkliwej przykrości. To rozumiame, że wychowując dzieci, doznajemy nieraz bardzo silnych, trudnych emocji. Jest jednak niezwykle ważne, aby te emocje nie kierowały naszym zachowaniem.

Staś ma cztery lata. Jego twarz jest mokra od łez. Miał zły dzień. Jego mama jest przygnębiona – jak mogła podnieść na niego rękę? Wstydzi się. Wciąż jednak czuje gniew. Dlaczego Staś nie wykonuje jej poleceń, chociaż ona tyle dla niego robi? Dlaczego jej nie słucha? Matka nie wie, jak mogłaby skłonić synka do posłuszeństwa. Czuje się bezradna i wściekła.

Każdy przyzna, że nawet najsilniejsze emocje między dorosłymi nie usprawiedliwiają uderzenia drugiej osoby. Nigdy nie zaakceptowalibyśmy sytuacji, w której rozdrażniony pracodawca wymierzyłby swojemu pracownikowi „lekkiego klapsa”. Narobiliśmy sobie nie lada kłopotu, gdybyśmy nie panowali nad swoimi uczuciami, będąc w pracy. Zadajemy sobie niemało trudu, żeby okazywać szacunek swoim współpracownikom, nawet w sytuacjach konfliktowych.

To bywa niełatwe, ale wiemy, że inni dorośli mają prawo być traktowani z szacunkiem.

Dzieci również mają prawo do tego, by traktowano je z szacunkiem i bez przemocy. Żadne dziecko nie powinno być bite.

Dzieci, tak jak i dorosłych, przed biciem i okrutnym traktowaniem chroni prawo. Takiego zachowania zakazuje polska konstytucja. Również Kodeks rodzinny i opiekuńczy zabrania stosowania kar cielesnych. Ponieważ jesteś rodzicem, spoczywają na Tobie określone obowiązki, między innymi troszczenia się o fizyczny i psychiczny rozwój Twojego dziecka.

Zdarza się, że zachowanie rodziców jest na tyle niewłaściwe, że ich sprawą musi zająć się sąd rodzinny, który decyduje, co będzie najlepsze dla dziecka. W skrajnych przypadkach rodzice mogą też stanąć przed sądem karnym – bo znęcanie się nad dzieckiem jest przestępstwem.

Większość rodziców uznaje, że ich dziecko jest odrębną osobą, która pragnie być traktowana ze zrozumieniem i szacunkiem. Dotyczy to również sytuacji, kiedy dzieci sprawiają problemy. Jeśli chcemy uniknąć poczucia bezsilności w sytuacjach konfliktowych, a także pomóc sobie i dziecku, to musimy powstrzymać się od bicia go w chwilach „bezsilnej złości”. Wymaga to kilku umiejętności, które można wykorzystywać we wszystkich typach relacji – między kolegami w pracy, między partnerami żywotnymi, ale zwłaszcza między rodzicami a dziećmi.



Można nauczyć się skutecznie godzić interesy różnych osób i radzić sobie z konfliktami w sposób rozsądny, sprawiedliwy i pełen zrozumienia.

Zrozumienie i wzajemny szacunek to najlepsza podstawa dobrych związków.

Aby sposób, w jaki wychowujemy swoje dzieci, był zgodny z naszymi najlepszymi intencjami, musimy:

- poświęcać więcej uwagi rozwiązywaniu codziennych trudności,
- dysponować odpowiednimi „narzędziami”.

W tej broszurze znajdziesz informacje, które pokażą Ci, co możesz zrobić, gdy nie wiesz jak poradzić sobie z zachowaniem swojego dziecka. Dowiesz się z niej także, gdzie możesz szukać pomocy.

Jak uczą się dzieci?

Z kuchni dochodzi odgłos lejącej się wody. Rodzice czują, że coś jest nie w porządku. Nie myślą się – przy zlewie stoi krzesło, a na nim ich synowie: Marek (3 lata) i Jaś (4,5 roku). Cali mokrzy i bardzo zadowoleni podkładają filiżanki i miseczki pod strumień wody, która przyska na boki i rozlewa się dookoła. „Patrzcie, jakiego narobiliście bałaganu!” – wrzeszczy ojciec. „Nie można nawet na chwilę spuścić was z oka! Nie macie rozumu?” – krzyczy matka i ściąga chłopców z krzesła tak gwałtownie, że Marek o mały włos nie wywraca się na mokrej podłodze. Stoi zmieszany, podczas gdy matka wyciera zachlapaną podłogę. „Czy oni specjalnie mnie denerwują? Czy nie mogliby choć raz pomyśleć? Właśnie teraz, kiedy chciałam trochę odpocząć...” Myśli wirują jej w głowie. Nagle spostrzega, że obaj synkowie stoją zawstydzeni z wyrazem przerażenia na twarzach. Oczywiście, dla przyszłych kapitanów i piratów nie ma nic lepszego niż zabawa w wodzie. Byli tak pochłonięci radosną zabawą, że nie pomyśleli o jej konsekwencjach. Teraz matka współczuje im i czuje, że jest jej ich żal. Kiedy dzieciom nie wolno robić czegoś, czego rozpaczliwie pragną, muszą toczyć ze sobą wewnętrzną walkę. Dzieje się tak do czasu, kiedy nauczą się samokontroli.

Żeby dziecko mogło się nauczyć samokontroli, potrzebuje:

- wsparcia ze strony rodziców,
- zrozumienia swoich potrzeb,
- jasnego wyrażania oczekiwań i pochwał, a czasami także dezaprobaty dla swego postępowania.

Dziecko rozumie, kiedy matka czy ojciec mówią do niego w pierwszej osobie – o tym, co sami czują. Podobnie – kiedy opisują to, co się stało i mówią, jakie może to mieć skutki. Takie proste zdania pomagają mu zmienić niewłaściwe zachowanie. A przecież właśnie o to chodzi.

- Jeśli krzyczymy na dziecko: „Denerwujesz mnie!”, dajemy mu klapsa albo mówimy: „Jesteś do niczego”, to jedynie wyładowujemy na nim swoją złość. Dziecko czuje się złe, bezwartościowe, nieudolne i bezsilne. A w ten sposób niczego się nie nauczy.
- Jeśli natomiast dzieci mają poczucie, że ich pragnienia są traktowane ze zrozumieniem i z szacunkiem, ale istnieją granice, których nie wolno im przekraczać, to uczą się czegoś niezwykle cennego: że w wypadku sprzecznych pragnień czy interesów trzeba szukać rozwiązań, które są do przyjęcia dla obu stron.

Dzieci uczą się przede wszystkim od rodziców. Będą zachowywały się tak, jak rodzice zachowują się wobec nich.

- Jeśli obrzucisz swoje dziecko wyzwiskami, bo powiedziało do Ciebie „jesteś głupia”, z pewnością nie oduczy się używania inwektyw.
- Jeżeli rzucisz w syna klockiem, ponieważ on przed chwilą rzucił nim w Ciebie, w najlepszym razie wpoisz mu zasadę „wet za wet”.
- Jeśli uderzysz córkę za to, że przed chwilą ona uderzyła swojego brata, to zacznie zadawać sobie pytanie, czy naprawdę nie powinno się nikogo bić i dojdzie do wniosku, że chodzi tylko o to, aby nie dać się złapać.

Zachęcaj dziecko do współpracy. Miej do niego zaufanie. Jesteście członkami jednej drużyny, a nie przeciwnikami.

Sprzątanie nie jest wyłącznie zadaniem mamy. Marek i Jaś mogą jej pomóc. Dzięki temu będą mieli okazję, żeby naprawić wyrządzoną szkodę.

Klasy i razy wywołują pustkę w głowie

Klasy wywołują strach, a strach oglupia. Oczywiście, klasy powstrzymują dzieci przed robieniem czegoś, czego nie wolno im robić, ale nie skłaniają ich do właściwych zachowań. Uderzone dziecko poddaje się, a przynajmniej przestaje zachowywać się „niegrzecznie” w danej chwili, lecz nie uczy się, jak powinno postępować. Doświadcza tego, że silniejsi osiągają swoje cele siłą. Co więcej, czuje się upokorzone, ma zranioną godność. Te uczucia tkwią w nim jeszcze długo po tym, jak policzek przestaje piec, znikają czerwone ślady po uderzeniu, ustaje ból pośladków. Dziecko bite doznaje krzywdy od najbliższych, na których polega najbardziej na świecie. Uważa więc, że jest złe i bezwartościowe.

Z jakiego innego powodu mama i tata traktowałiby je w ten sposób?

Po jakimś czasie dziecko obojętnieje na klasy i uderzenia, bo inaczej poczucie zranienia stałoby się dla niego nie do zniesienia.

Klapy, poszturchiwania, uderzenia, bicie po twarzy, a także upokarzające uwagi i wyzwiska często towarzyszą dziecku dzień po dniu. Może ono wtedy uznać przemoc za normalną formę zachowania wobec innych ludzi, a w przyszłości także wobec własnych dzieci.

Dzieci pragną zdobyć i utrzymać uznanie rodziców

To jedna z istotnych przyczyn ich gotowości do współpracy. Potrzebują rodziców, którzy będą wychodzić im naprzeciw, uzasadniać i wyjaśniać swoje oczekiwania, bo dzięki temu z czasem będą coraz lepiej rozumiały zasady i normy, których powinny przestrzegać. Dążenie do niezależności i uznania motywuje dzieci do tego, by zachowywać się coraz mądrzej i rozważniej.

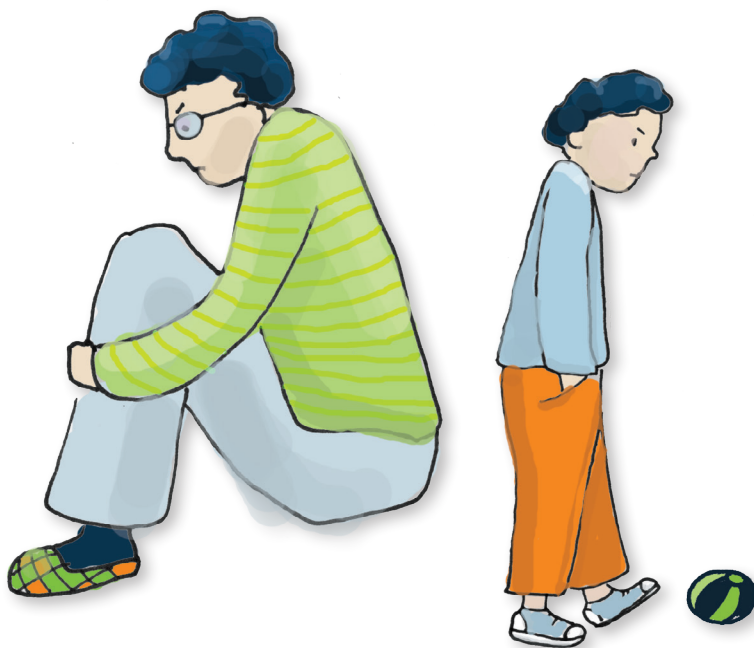
Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, upokarzają je i biją, to ta motywacja przestaje działać. Co więcej, dzieci upokarzane próbują podnieść sobie nadszarpniętą samoocenę, aby znowu poczuć się pewniej.

Niektóre, żeby uniknąć razów, podporządkowują się silniejszemu dorosłemu, a jednocześnie zaczynają bić słabszych od siebie. Inne próbują się na rodzicach odgrywać, a ponieważ znają ich doskonale, celnie trafiają w czułe punkty.

Krytykują danie, nad którym mama bardzo się napracowała, guzdrzą się niemiłosiernie, kiedy ojcu zależy na pośpiechu, przynoszą wstyd rodzicom swym nieokrzesanym zachowaniem.

Może to uruchomić błędne koło sprzeciwu, uporu i niekończących się utarczek, coraz trudniejszych do zniesienia. Rodzice prowadzą z dzieckiem walkę, w której prędzej czy później poniosą porażkę. W końcu bowiem w odpowiedzi na pełne wyrzutu pytanie matki czy ojca: „Ile razy mam ci to powtarzać?“, szesnastoletni syn wzruszy ramionami i powie: „Ani razu, już mnie tu nie ma”. Wtedy rodzice nastolatka nagle zrozumieją, że odtąd niczego już nie osiągną pretensjami, naciskami, przymusem. Nie wolno nam dopuścić do tego, by sprawę zaszyły tak daleko.





Warto zapobiegać

Bez przemocy wszystko staje się lepsze i łatwiejsze – ale to nie dzieje się samo. Kiedy partnerzy bardzo się od siebie różnią – a tak właśnie bywa w relacjach między dziećmi a dorosłymi – konflikty są nieuniknione. Istotne jest jednak, jak sobie z nimi radzimy.

W sytuacjach konfliktowych dzieci potrzebują rodziców, którzy:

- potrafią zachować dystans,
- nie tracą panowania nad sobą,
- nie tupią ze złości jak trzylatek.

To nieprawda, że pragnienia dzieci są zawsze sprzeczne z dążeniami rodziców. Dzieci chcą się angażować i współpracować z rodzicami po swojemu, stosownie do swego wieku. Potrzebują tylko jasnych wskazówek i pomocy.

O nie, bez Łatka, ukochanego pluszowego pieska, Marysia nie pójdzie do przedszkola. Poranki zawsze są nerwowe. Brat Marysi, Tomek przestępuje z nogi na nogę – spieszy się do szkoły. „Ty i twój głupi pluszak” – zrzędzi. „Zostaw ją w spokoju” – upomina go ojciec. Marysia pieczołowicie pakuje zabawkę do plecaczka. Czy naprawdę sprawia jej przyjemność, kiedy wszyscy muszą na nią czekać? Ojciec czuje narastające rozdrażnienie wobec tej upartej osóbk i jest pełen zrozumienia dla starszego synka, który zwyczajnie nie chce się spóźnić do szkoły. Kurtka, buty. Nagle Marysia oznajmia, że musi iść do toalety. Tomek czuje, że zaraz wybuchnie. Potem wszystko dzieje się bardzo szybko.

Kiedy Marysia wreszcie stoi w progu, gotowa do wyjścia, brat lekko popycha ją do tyłu, a wtedy dziewczynka przewraca się i zaczyna żałośnie płakać. Ojciec dopada syna i uderza go otwartą dlonią w twarz. „Nie waż się tknąć swojej siostrzyczki!” – krzyczy. Starając się zachować resztki godności – na ile to możliwe, gdy ma się osiem lat i pięć czerwonych śladów na policzku – Tomek schodzi po schodach ze zwieszoną głową. W drodze do szkoły nie odzywa się ani słowem. Tego ranka wszyscy wychodzą z domu z ciężkim sercem: Marysia nic nie mówi, a Tomek czuje się nieswojo. Ojciec idzie do pracy wściekły. Postanawia, że od jutra będzie bardziej cierpliwy, serdeczny i wyrozumiały.

Dużo później ojciec uświadamia sobie, że zbyt długo tłumił w sobie gniew. Zamiast interweniować we właściwym momencie, w końcu stracił nad sobą panowanie i nie mógł już powstrzymać wybuchu. Nie przerwał konfliktowej sytuacji, a przez to postawił swoim dzieciom zbyt wysokie wymagania.

Teraz Marysia: czy pięcioletnia dziewczynka może w pełni zrozumieć potrzebę punktualności? Marysia pewnie już dawno zauważyła, że zakłóca poranny porządek, ale nie było dla niej jasne, co właściwie ma

robić, a czego nie. Opóźniała wyjście z domu, ale nie uświadamiała sobie, jakie to pociąga za sobą skutki i była bardzo zdziwiona z powodu nieoczekiwanych konsekwencji swojego zachowania.

Wreszcie Tomek: czuł się ignorowany i nauczył się od młodszej siostry, że uwagę można zdobyć poprzez upór i nieposłuszeństwo. Przyjazne: „Zejdź na dół i zaczekaj przy skrzynce pocztowej, zaraz tam będziemy” pozwoliłoby Tomkowi poczuć się zauważonym. To prawdopodobnie rozładowałoby napiętą sytuację.

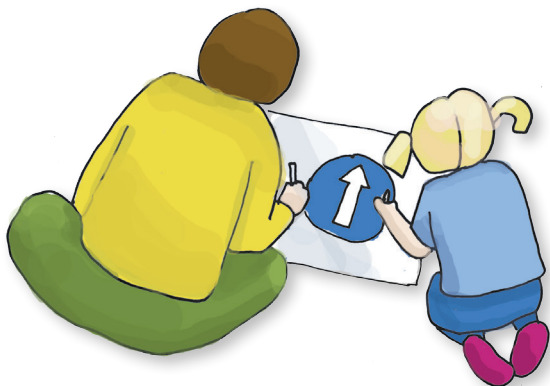
Jednak problem zaczął się dużo wcześniej. W wielu domach poranki są trudne i nawet drobne nieprzewidziane opóźnienie na tym czy innym etapie narusza codzienną rutynę. Dlatego trzeba wszystko dobrze zaplanować. Warto wstać pół godziny wcześniej, żeby uniknąć nerwowego pośpiechu. Często dobrym rozwiązaniem jest nakrycie stołu do śniadania poprzedniego wieczoru. Przede wszystkim jednak każdy członek rodziny musi wiedzieć, co ma robić i czego się od niego oczekuje. Skoro Marysia nie może wyjść bez swojego pluszaka, to z pewnością skorzysta z rady, żeby spakować go poprzedniego wieczoru. Komunikat powinien być jasny: „Chcesz zabrać do przedszkola różne rzeczy? Dobrze, ale musimy wyjść z domu o właściwej porze.

Wszystko sprowadza się do dwóch ważnych kwestii:

- Wiele konfliktów można uniknąć poprzez staranne planowanie i dobrą organizację.
- Kiedy już dojdzie do konfliktu, jest niezwykle ważne, byśmy zareagowali we właściwym momencie, przejęli kontrolę nad sytuacją i odpowiednio nią pokierowali. Jeśli w rodzinie istnieją ustalone zasady, należy się ich trzymać.

Reguły ułatwiają życie

Niezależnie od tego, czy chodzi o poranne wyjście z domu, zachowanie przy stole, sprzątanie własnego pokoju, chodzenie spać, odrabianie lekcji, oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera, domowe zwyczaje, reguły i ustalenia pomagają zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Dają im poczucie stałości i porządku. Są jak drogowskazy, na których napisano: „Wszystko będzie dobrze, jeśli pójdziesz tą drogą”. Jeżeli dzieci wiedzą, w którym miejscu się znajdują, to nie czują potrzeby, żeby bez przerwy testować granice. Mogą lepiej z nami współpracować.

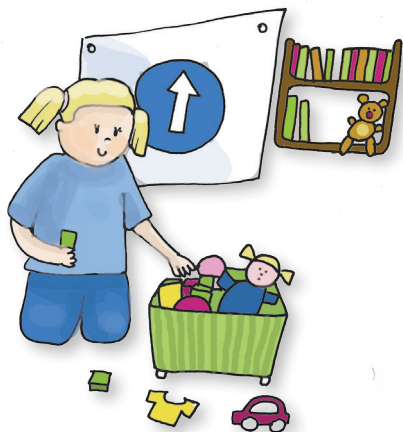


Dzieci czują się dużo bezpieczniej wtedy, kiedy rodzice jasno wyznaczają im granice. Pięciolatki często sprawdzają, czy rodzice zauważyli znak zakazu parkowania. Fascynują ich policja, różne służby, władcy, królowie i wszyscy ci, którzy ustanawiają reguły i mówią innym, jak należy postępować. Posłuchaj jak Twoje dziecko bez końca spiera się z kolegą o reguły gry planszowej. W sytuacjach, które już setki razy prowadziły do konfliktu, wywołując w nas stres i rozdrażnienie, warto wcześniej ustalić jasne reguły, z korzyścią dla obu stron.

Jeśli ustaliłeś z córką, że wyłączy telewizor, jak tylko skończy się film, przypomnij jej o tym tuż przed jego rozpoczęciem. Bądź konsekwentny, kiedy słyszysz błagalne: „Jeszcze tylko pięć minut!”. Jeśli Twoje „nie” naprawdę znaczy „nie”, zadbaj o to, żeby Twoje dziecko miało co do tego całkowitą jasność.

„Kalosze zdejmujecie się w przedpokoju”. Takie reguły ucinają niekończące się serie napomnień i wyjaśnień. Sam też musisz pamiętać o ich przestrzeganiu. W przeciwnym razie możesz usłyszeć: „Tatusiu, znowu nie zdjąłeś butów”.

Dzieci mogą oglądać telewizję, bawić się, prosić rodziców, by im poczytali, ale najpierw powinny zrobić to, co – jak wspólnie ustaliliście – do nich należy. Prosisz dziecko, żeby włożyło swoje samochodziki z powrotem do pudełka? Bądź stanowczy. Powiedz: „Samochody mają być w pudełku”. Zignoruj protesty dziecka, a jeśli



powtórzysz polecenie trzy razy, a synek nadal go nie wykona, będziesz musiał coś zrobić. W przedszkolu dzieje się to całkiem naturalnie: „Zanim zaczniemy następną zabawę, musimy posprzątać zabawki po poprzedniej”. Od czasu do czasu obserwujemy to również na boisku piłkarskim: żółta kartka, czerwona kartka i zawodnik schodzi z boiska. Może warto przyjąć w rodzinie sankcje podobne do tych, jakie obowiązują na boisku? Umowy i reguły nie usuną wszelkich konfliktów – dzieci są tylko dziećmi. Słodczyce nadal świetnie smakują po umyciu zębów, a rozmazy-

wanie purée ziemniaczanego po całej kuchni to doskonała zabawa. Ale chodzi o to, by dzieci znały konsekwencje takich zachowań.

Na początek odpowiedz sobie na pytanie, co chcesz osiągnąć i co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Czy chciałbyś, żeby Twoje dziecko wstawało rano na czas? Nie jadło z otwartymi ustami? Odrabiało zadania domowe szybko i o właściwej porze? A może chodzi o sprzątanie pokoju? Zastanów się nad tym przez chwilę, żeby sobie uświadomić, że nie wszystko jest równie ważne, a rzeczywistość nie zawsze bywa idealna.

Rozważ opracowanie szczegółowego planu, którego będziesz się trzymać.

W chwili, kiedy prosisz dziecko, żeby coś zrobiło, musisz już wiedzieć, co się stanie, jeśli nie spełni ono Twojej prośby. Dziecko także powinno to wiedzieć.

Dzieci najskuteczniej uczą się brania odpowiedzialności za swoje postępowanie wtedy, gdy ponoszą jego konsekwencje.

- Jeśli tylko bawisz się jedzeniem, to najwyraźniej już się najadłeś i możesz odejść od stołu.
- Jeżeli dokuczysz młodszemu bratu, on nie będzie się z Tobą bawił.
- Jeśli wydasz całe kieszonkowe w jeden dzień, to przez resztę tygodnia nie będziesz miał ani grosza.

Naturalne, racjonalne konsekwencje łamania reguł, pomagają dzieciom w coraz lepszym ich rozumieniu i przestrzeganiu. Jeśli konsekwencje naszego postępowania są dla nas jasne i oczywiste, to możemy z góry postanowić, jak się zachowamy. To samo dotyczy dzieci.

KIEDY TWOJE NERWY SĄ WYSTAWIONE NA CIĘŻKĄ PRÓBĘ...

Konflikt z dzieckiem może narastać błyskawicznie. Jeśli my, dorośli, wkraczamy do akcji zbyt późno, to potem nie potrafimy zachować zimnej krwi. Nie pozwól, żeby Cię poniosło – to najważniejsza zasada, jakiej powinieneś przestrzegać, kiedy słyszysz całą serię buntowniczych „NIE!”, kiedy Twoje trzyletnie dziecko rzuca się na podłogę w ataku niepohamowanej złości i kiedy nie masz już pomysłu, co zrobić. Kiedy poziom naszego gniewu zaczyna niebezpiecznie rosnąć, musimy pociągnąć za „hamulec bezpieczeństwa”. „Ani kroku dalej” – te słowa powinny widnieć na znaku STOP, który pojawia się w głowie rodziców, kiedy zaczyna ich świerzbować ręka. Ten znak przypomina nam, że niezależnie od tego, jak czujemy się bezsilni, dzieci są od nas słabsze. Przypomina też, że dzieci mają prawo do wychowania bez jakiegokolwiek przemocy fizycznej i psychicznej.

Kiedy czujesz, że za chwilę wybuchniesz, spróbuj przerwać zakłęty krąg. Wyjdź z pokoju, zanim wpadniesz w szal. Najlepiej, jeśli w jakiś sposób dasz dziecku do zrozumienia, że potrzebujesz chwili, aby się uspokoić. Wielu rodziców mówi wtedy: „Muszę przez moment ochłoniąć” i albo wychodzą z pokoju, zostawiając w nim dziecko samo (jeśli jest to dla niego bezpieczne), albo też odsyłają dziecko do jego pokoju i zamykają za sobą drzwi. Uwaga: dla dziecka, które ma napad złości, jest dużo lepiej, jeśli ojciec czy matka obejmie je czy przytuli, czekając, aż ucichnie w nim wewnętrzna walka. Jeżeli jednak czujesz, że przestajesz nad sobą panować, lepiej wyjdź. Możesz również włożyć płaczące niemowlę do łóżeczka i na krótką chwilę zostawić je samo – krzyk czy potrząsanie małym dzieckiem nie pomoże Ci się uspokoić, nie sprawi też, że dziecko przestanie płakać. Jeśli taka sytuacja zdarza się poza domem, znajdź spokojne miejsce, do którego moglibyście pójść.



A oto kilka innych sposobów osiągnięcia spokoju:

- oddychaj głęboko,
- policz do dziesięciu, a jeszcze lepiej do czterdziestu,
- wypij szklankę wody,
- pomyśl o sytuacji, w której czułeś się bardzo dobrze lub o osobie, na której Ci zależy,
- porozmawiaj spokojnie z samym sobą.

A kiedy już się uspokoisz...

wrót do dziecka. Podnieś je i potrzymaj w ramionach. Okaż mu, że jest Ci przykro, że byłeś dla niego taki surowy, np. mówiąc: „przepraszam”. Oboje poczujecie ulgę, że burza już przeminęła.

Zakończ na tym sprawę. Nie pozwól, by konflikt rozwijał się dalej.

Czy w domu jest ktoś, kto przez chwilę mógłby zająć się dzieckiem? Nie po to, żeby włączyć się w spór, ale żebyś mógł się całkowicie uspokoić.

NAJLEPSZE REGUŁY ROZWIJAJĄ SIĘ RAZEM W WAMI.

Dzieci są dużo chętniejsze do współpracy niż nam się wydaje. Jest jednak oczywiste, że owa współpraca zmienia się w zależności od wieku dziecka. Nie można wymagać od niemowlęcia, by nie ciągnęło za naszyjnik swojej mamy; ale dwunastolatek potrafi sam zaproponować, w jaki sposób mógłby przeprosić sąsiadów za zbyt głośną muzykę.

A oto ogólne wskazówki, które pomogą Ci dostosować się do zmieniającej się sytuacji.

Niemowlęta i małe dzieci są żądne wiedzy – pragną badać i coraz lepiej rozumieć otaczający świat. Nie umieją ocenić ryzyka ani zagrożeń. Zapobieganie i ćwiczenie powściągliwości – oto na czym powinni się skupić rodzice dzieci w tym wieku. Nie możesz sprawić, żeby dzieci zachowywały się w domu w sposób dla nich bezpieczny, ale możesz uczynić dom bezpiecznym dla dzieci. Ustalony porządek dnia i kilka rytuałów – na przykład wieczorny rytuał kładzenia się spać – zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości, niezbędne do tego, by mogło z nami współpracować.



Małe dzieci to urodzeni badacze – odważni, niestrudzeni i pomysłowi. To może być dla Was trudny okres, ponieważ małe dzieci często nie wiedzą, czego naprawdę chcą.

Staraj się panować nad sytuacją, wprowadzając jak najmniejszą liczbę reguł i ograniczeń. Zasady powinny być jasne i proste – musisz je cierpliwie wyjaśniać i wielokrotnie powtarzać. Rozmawiaj z dzieckiem na jego poziomie – utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, połóż mu rękę na ramieniu, żeby skupić na sobie jego uwagę. Lepiej powiedzieć mu, jak powinno się zachowywać, niż czego nie należy robić. Zaproponowanie innego rozwiązania to ważny sposób radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych z dziećmi w tym wieku. Jeśli nie życzysz sobie, żeby dziecko bawiło się purée ziemniaczanym, zabierz je do piaskownicy albo daj mu plastelinę. Małemu dziecku jest bardzo trudno zrezygnować z fascynującego odkrycia, którego właśnie dokonało. Delikatnie, lecz stanowczo zabierz dzisiejszą gazetę, ustaw wazon na wyższej półce... Pamiętaj jednak, żeby zrobić to wystarczająco wcześniej tak, by pokierować zachowaniem dziecka, nie tracąc kontroli.

Dzieci w wieku przedszkolnym chcą wszystko wiedzieć i nieustannie proszą, aby im coś wyjaśnić. Twoje wyjaśnienia stają się coraz ważniejsze. W ten sposób okazujesz szacunek dla dążenia dziecka do zrozumienia świata. Wspieraj dziecko i pomóż mu znaleźć – krok po kroku – właściwą drogę w świecie dorosłych poprzez jasne zasady, pozytywne oczekiwania, zachętę i okazywanie zaufania.

Teraz odwracanie uwagi nie będzie już skuteczne, za to przekaz: „Wiem, że to potrafisz”, zwiększy gotowość dziecka do współpracy i umocni jego poczucie kompetencji. Twoje uznanie doda mu skrzydeł w drodze do samodzielności. Jeśli dziecko łamie jakąś ważną regułę, powiedz mu o tym jasno. Pamiętaj jednak, że dzięki błędom, dziecko łatwiej poznaje swoje własne ograniczenia.

Dzieci w wieku szkolnym potrzebują rozmów oraz rodziców, którzy potrafią ich słuchać. Nadmierna pobłażliwość, podejście: „Ja wiem lepiej” oraz krytykanctwo osłabiają gotowość dziecka do brania na siebie odpowiedzialności i do „stanięcia na własnych nogach”. Gotowość do słuchania dziecka i szczerze pragnienie zrozumienia go – bez przerywania i wtrącania się – przynoszą zupełnie inny efekt. Kiedy dzieci czują się rozumiane, mogą myśleć samodzielnie.

Kiedy rozmawiasz ze swoim dzieckiem i chcesz, żeby ono Ciebie słuchało, upewnij się, że rzeczywiście z nim rozmawiasz, a nie tylko mówisz do niego.

W wypadku dziecka w wieku szkolnym reguły obowiązujące w rodzinie powinny (w miarę możliwości) zostać wspólnie uzgodnione.

Każdy z domowników może przedstawić swoje propozycje i oczekiwania, a pozostali powinni go wysłuchać.

Każdy może proponować sposoby radzenia sobie z rozbieżnościami – może znaleźć się takie, które zadowolą wszystkich?

Po okresie próbnym rodzina zbiera się ponownie i zastanawia się, czy wybrane rozwiązanie się sprawdza i co ewentualnie można zrobić inaczej.

Takie „rodzinne konferencje” wymagają nieco praktyki – najlepiej w specjalnie zaplanowanym, spokojnym czasie. Wysiłek z pewnością się opłaci – tu nie ma przegranych; rodzice także mogą się w ten sposób wiele nauczyć.

Reguły nie powinny być „wykute w kamieniu” jak nienaruszalne prawa, które obowiązują na wieki. Co roku dodawajmy do nich punkt czy dwa – najlepsze reguły rozwijają się razem z Wami.

Pozytywna uwaga

Pięcioletni Maciek ignoruje trzecie zaproszenie do stołu. Spokojnie bawi się dalej. „Mówię do Ciebie ostatni raz!” Czy chłopiec naprawdę nie słyszy groźnego tonu matki, który wskazuje, że zanosí się na burzę? Wreszcie przychodzi. Siada do stołu i marudzi: „Nie lubię brokułów”. Matka spogląda na niego, próbując namówić go do jedzenia: „Przynajmniej spróbuj. Napracowałam się”. I dodaje w myślach: „O nie, tylko nie to! Po takim stresującym dniu marzyłam o przyjemnej kolacji, czy chociaż raz w ciągu dnia nie mogę mieć spokoju?”. „Poproszę o keczup” – mówi Maciek. „Naprawdę musisz? Wiesz, że keczup jest niezdrowy”. Maciek ostentacyjnie odsuwa od siebie talerz: „No to nie będę niczego jadł”. Tego już za wiele. Mama Maćka znowu to czuje – ten nieopisany gniew, który czasami wzbiera w niej, kiedy Maciek daje jej się we znaki. Teraz synek prosi o frytki i dostaje je. Zanim Maciek zdąży włożyć cokolwiek do buzi, jego mama – jeszcze nie zdając sobie sprawy, co się z nią dzieje – wyładowuje całą wściekłość, wrzeszcząc na synka. O co tutaj chodzi?

Z biegiem czasu Maciek, podobnie jak wiele innych dzieci, zauważył, że może „wydębíć” od swojej mamy to, czego chce narzekaniem, marudzeniem, płaczem. W ten sposób może skupić na sobie jej uwagę, a to dla pięcioletka nie zawsze jest takie łatwe. Odkąd mama ma nową pracę, jej myśli często błądzą gdzieś daleko i tak, jakby się wcale chłopcem nie interesowała. Maciek już nieraz przekonał się, że ilekroć przynosi do kuchni swoje samochody, żeby pobawić się z mamą, ona zawsze ma jakąś wymówkę. Wreszcie odkrywa, że może skupić na sobie całą jej uwagę, jeśli będzie po prostu ignorował jej polecenia i odmawiał jedzenia tego, co ugotowała. Wtedy mama zrzędzi i chociaż nie jest to zbyt przyjemne, to jednak z pewnością lepsze od poczucia, że jest się niezauważanym.

Chłopiec myśli: „Mama nie zajmuje się mną, ale jeśli wywołam awanturę, to się mną zainteresuje”.

Jego mama myśli: „On robi to specjalnie, żeby mnie rozdrażnić i wtedy przestaje nad sobą panować”.

Maciek i jego mama wpadli w błędne koło, które działa jak dobrze naoliwiony mechanizm, ponieważ matka chłopca za każdym razem nagradza jego niepożądane zachowania, poświęcając mu więcej uwagi. Maciek nie robi tego złośliwie – po prostu zachowuje się w jedyny sposób, który pozwala mu osiągnąć to, czego pragnie.

Rodzice często nie poświęcają dzieciom uwagi, kiedy te zachowują się tak, jak się tego od nich oczekuje. Czy po szkole pytamy dziecko, czy dobrze mu poszło? Czy chwalimy je, kiedy już przed drzwiami zdejmie zabłocone kalosze? Spróbuj tak na to spojrzeć: z pewnością codziennie „przyłapiesz” swoje dziecko na tym, że zrobiło coś dobrze. To ogromna różnica – dla Ciebie i dla niego – czy okazujesz zadowolenie z tego, że Twój malec śmiało próbuje nalać Ci szklankę soku czy też wściekasz się, że znowu coś rozlał. Twoje zachęty pomagają dziecku w budowaniu wiary w siebie. Może więc następnym razem – podczas kolejnego posiłku – mama Macia zachowa się inaczej. Rozładowuje sytuację przyjaznym: „Co, nie smakuje Ci? Szkoda, mnie bardzo”.



A kiedy chłopiec, naburmuszony, odsunie od siebie talerz, matka zignoruje ten gest i zaproponuje, żeby w takim razie zrobił sobie kanapkę. A co na jutro? Może spaghetti? W chwilę później Maciek cały promienieje, z entuzjazmem opowiadając mamie o różnych pojazdach, jakie zna ze swojej książki z obrazkami. Matka ze zdumieniem odkrywa, ile jej synek wie o karetce, cysternie, śmieciarce... Jak pewnie i z jaką znajomością rzeczy o nich opowiada. I uświadamia sobie, że Maciek pragnął przy stole dostać od niej to samo, czego ona oczekiwała od niego: uwagę. Niepodzielna, pozytywna

na uwagę to największy dar, jaki możesz ofiarować swojemu dziecku. To nie musi trwać bardzo długo, najważniejsze, abyśmy powiedzieli dziecku: „Teraz jestem cały dla Ciebie”. Właśnie wtedy, kiedy jesteś bardzo zajęty i gdy masz na głowie cały dom. Sytuacje, w których ofiarowuje się i dostaje niepodzielną uwagę, stanowią dla wszystkich źródło siły.

Zadbaj o siebie

Przyczyny naszego złego humoru, częściej niż nam się zdaje, tkwią nie w tych, na których krzyczymy czy których ze złością szarpiemy, ale w nas samych. Często zanim rozpocznie się konflikt z dzieckiem, jesteśmy już w złym humorze – po ciężkim dniu w pracy, kłótni z mężem itd. Wtedy byle pretekst może doprowadzić do wybuchu.



Umiejętność dbania o siebie jest niezbędna do tego, abyśmy potrafili właściwie opiekować się innymi.

To szczególnie trudne, kiedy martwimy się pracą, musimy radzić sobie z rozłąką, borykamy się z kłopotami finansowymi, mieszkamy w złych warunkach czy też cierpimy z powodu takich problemów, jak alkohol, wypadki, choroby. Jednak nawet wtedy nie musimy ulegać trudnościom. Z pewnością nie rozwiążemy wszystkich problemów, ale możemy rozpoznać obszary, w których potrzebujemy rady, pomocy i praktycznego wsparcia. Dotyczy to także rodziców, którzy nie chcą bić swoich dzieci, a jednak często to robią. Jeśli jako dziecko sam zaznałeś przemocy, a dzisiaj trudno Ci panować nad sobą w napiętych sytuacjach, potrzebujesz pomocy. Rodzic, który zdecyduje się na przyjęcie wsparcia po to, by uchronić swoje dziecko przed krzywdą, jakiej sam doświadczył w dzieciństwie, zasługuje na wielki szacunek.

Poszukiwanie wsparcia nie jest oznaką słabości ani porażki, lecz mądrym, odpowiedzialnym krokiem do zmiany trudnej sytuacji. Informacje, gdzie można uzyskać pomoc znajdziesz na stronie www.fdds.pl.

Małymi krokami dochodzi się do wielkich celów

SPĘDZAJ Z DZIECKIEM CZAS KAŻDEGO DNIA

Wyznaczcie czas w ciągu dnia, który domownicy będą spędzali wspólnie, nie zajmując się innymi sprawami. Doda to sił zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Od ilości wspólnego czasu ważniejsze są uwaga i radość, jakie daje on wszystkim członkom rodziny. Dziecko powinno odbierać jasny przekaz: „Teraz jestem tu dla Ciebie i poświęcam Ci całą uwagę”.

MYŚL POZYTYWNIIE

Dzień po dniu kieruj swoją uwagę w większym stopniu na dobre niż na złe strony życia. Z kogoś, kto widzi szklankę do połowy pustą, zmień się w osobę, która widzi ją w połowie pełną.

CHWAŁ SWOJE DZIECKO

Czy Twoje dziecko wie, kiedy podoba Ci się jego zachowanie? A może bez przerwy je krytykujesz i zrędzisz? Zwracaj uwagę na te zachowania dziecka, które sprawiają Ci przyjemność i stanowią dla Ciebie miłe zaskoczenie. Poświęcaj mu wtedy dużo uwagi. Dla dziecka nie ma nic lepszego niż poczucie, że jest akceptowane. Zwiększaj Wasze szanse na odniesienie sukcesu – ilekroć małe dziecko zdoła przewyciężyć przemożną chęć, aby zrobić coś niewłaściwego, a starsze dowiedzie, że zastanowiło się nad swoim postępowaniem, zasługuje na wsparcie i pochwałę. Nie szczędź mu ich!

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

Często sądzimy, że nasze dziecko doskonale wie, czego od niego chcemy. To nieprawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało Twoje prośby i polecenia.

Przed wszystkim:

- Nie krzycz do dziecka z innego pokoju, przyjdź do niego.
- Patrz na nie, kiedy mówisz mu, czego od niego oczekujesz.
- Dotknij jego ramienia.
- Znajdź właściwe słowa – komunikat powinien być krótki, jasny i prosty, żeby dziecko mogło go zrozumieć.
- Daj mu trochę czasu na dokończenie zabawy.
- Pytaj dziecko o jego zdanie w sprawach, które go dotyczą.
- Traktuj opinie dziecka poważnie; przecież stanowicie drużynę. W ten sposób możecie wymyślić dużo lepsze rozwiązania niż te, na które wpadłbyś sam.

BĄDŹ WYROZUMIAŁY

Możesz z humorem i taktem przemykać oczy na niewielkie „wykroczenia”. Jeśli dziecku wymsknie się „brzydkie” słowo, zignoruj to. Jeżeli marudzi przy jedzeniu, okaż mu trochę zrozumienia. Jeśli stłucze filiżankę, przyjmij to spokojnie. To może się zdarzyć każdemu.

REAGUJ SZYBKO I POZYTYWNIE

Jeśli zachowanie dziecka Cię drażni, słowa: „Zrób tak” zawsze brzmią lepiej niż: „Nie rób tak” („Odsuń się na chwilę” jest zawsze lepsze niż: „Nie zasłaniaj mi”). Umacniaj wiarę dziecka w siebie, zamiast je tłamsić lub upokarzać. Okaż mu zaufanie. Dodawaj mu otuchy. Kategoryczne „nie i koniec” zachowaj na najważniejsze sytuacje.

ROZWIĄZUJ KONFLIKTY

Nie trać z dzieckiem kontaktu. Nie kłóć się z nim. Możesz dowolnie pokierować jego zachowaniem za pomocą wsparcia, zachęty, jasnych reguł i konsekwencji. To trochę tak, jakbyś próbował ostrożnie przeprowadzić samochód przez oblodzony fragment drogi.

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

W spokojnym momencie zastanów się: „Co jest dla mnie najważniejsze na tym etapie życia? Do jakich celów dążę, wychowując dzieci? Co mogę zrobić, żeby je osiągnąć? Jak mogę zaangażować w ten proces swoje dziecko?”

Nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice popełniają błędy. Dla dzieci najbardziej liczą się nie nasze błędy, ale to, jak na nie reagujemy – czy umiemy przeprosić, czy okazujemy wolę porozumienia i czy jesteśmy gotowi się zmieniać. To daje naszym dzieciom siłę i odwagę.



10 kroków antyklapsowych

1. Okazuj swojemu dziecku miłość i ciepło tak często, jak to tylko możliwe. Bez obawy – takim postępowaniem nie rozpieścisz go. Pokażesz mu, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.
2. Bądź przy dziecku, gdy przeżywa silne emocje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Ono wtedy najbardziej Cię potrzebuje.
3. Stosuj pochwały. One wzmacniają pozytywne zachowania. Sprawiają, że dziecko będzie z chęcią je powtarzało.
4. Ustal jasne, proste zasady i granice. Bądź konsekwentny w ich egzekwowaniu.
5. Dawaj dziecku przykład swoim zachowaniem. To, jak będzie zachowywało się dziecko, w dużej mierze zależy od tego, jak Ty się zachowujesz, bo jesteś dla niego pierwszym wzorem do naśladowania.
6. Zauważaj każdą pozytywną zmianę w zachowaniu dziecka. Doceniaj jego wysiłki.
7. Ignoruj zachowania, których nie akceptujesz, szczególnie w przypadku dziecka poniżej 3. roku życia.
8. Mów, co czujesz w związku z konkretnym, negatywnym, zachowaniem dziecka i jakie ma ono dla Ciebie konsekwencje. Dzięki temu Twoje dziecko będzie wiedziało, dlaczego nie chcesz, aby je powtarzało.
9. Używaj humoru, żeby opanować trudne sytuacje. Śmiech to najlepszy sposób na rozładowanie napięcia.
10. Pozwól dziecku na doświadczenie konsekwencji swojego zachowania. Zachęcaj do wspólnego podejmowania decyzji, dokonywania wyborów. Dziecko, tak jak Ty, potrzebuje doświadczać, że ma na coś wpływ, a Ty liczysz się z jego zdaniem.

APEL TWOJEGO DZIECKA



Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

Nie obawiaj się postępowania wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków. Ufam, że Ty pomożesz mi się z nimi uporać.

Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuję głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

Nie przejmuj się zbyt, gdy mówię „Ja Cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

Nie przejmuj się zbyt moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak, czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

Nie gderaj. Będę się bronił udając głuchego.

Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

Nie przeceniaj mnie. To mnie krępuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informacje gdzie indziej, ale chciałbym mieć w Tobie przewodnika po świecie.

Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

Nigdy nawet nie sugeruj, że Twoje cechy to doskonałość i nieomyślność. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że tak nie jest.

Nigdy nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

Nie zapominaj, jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale - proszę Cię - postaraj się.

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
www.fdds.pl

Wydano w ramach programu Dobrej Rodzic - Dobre Start.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



APEL TWOJEGO DZIECKA

Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków. Ufam, że Ty pomożesz mi się z nimi uporać.

Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuję głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

Nie przejmuj się zbyt, gdy mówię „Ja Cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

Nie przejmuj się zbyt moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak, czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

Nie gderaj. Będę się bronił udając głuchego.

Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

Nie przeceniaj mnie. To mnie krępuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informacje gdzie indziej, ale chciałbym mieć w Tobie przewodnika po świecie.

Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

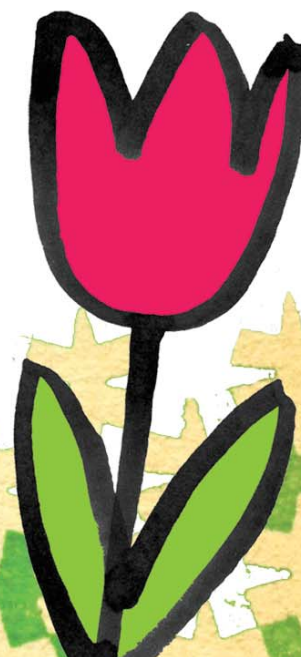
Nigdy nawet nie sugeruj, że Twoje cechy to doskonałość i nieomyślność. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że tak nie jest.

Nigdy nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

Nie zapominaj, jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale - proszę Cię - postaraj się.

FUNDACJA DZIECI NICZYJE www.fdn.pl



APEL TWOJEGO DZIECKA



Miasto
Stołeczne
Warszawa

Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków. Ufam, że Ty pomożesz mi się z nimi uporać.

Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuję głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

Nie przejmuj się zbyt, gdy mówię „Ja Cię nienawidzę”. To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

Nie przejmuj się zbyt moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak, czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

Nie gderaj. Będę się bronił udając głuchego.

Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

Nie przeceniaj mnie. To mnie krępuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informacje gdzie indziej, ale chciałbym mieć w Tobie przewodnika po świecie.

Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

Nigdy nawet nie sugeruj, że Twoje cechy to doskonałość i nieomyślność. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że tak nie jest.

Nigdy nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

Nie zapominaj, jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale - proszę Cię - postaraj się.

FUNDACJA DZIECI NICZYJE www.fdn.pl