

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

LISTOPAD–GRUDZIEŃ 2024

NUMER 5 (25)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

TEMAT NUMERU

POTRZEBY DZIECI

W ŚRODKU
GRA



Drodzy Czytelnicy



Anna Firek-Marczak
REDAKTOR NUMERU

Z radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer *Czasu Dzieciństwa*, wypełniony empatią i refleksją nad tym, co w życiu najważniejsze. Każdy z nas, zarówno dzieci, jak i dorośli, potrzebuje ciepła, przytulenia i pochwały, które budują poczucie wartości i przynoszą ukojenie. Anna Florek w ciepłych słowach pisze nam o tych zwykłych, prostych gestach. Pochwała motywuje, ma moc przekonuje Anna Młynarczyk. Jednak we wszystkim warto znaleźć równowagę, o czym przypomina Małgorzata Krówka w artykule „O potrzebie stawiania granic”.

Żyjemy w czasach, w których ideały Janusza Korczaka stają się rzeczywistością – dzieci są coraz bardziej zauważane i szanowane, a rodzice świadomi swojej roli skupiają się na ich potrzebach. Ale, aby osiągnąć balans pomiędzy rosnącą odpowiedzialnością, a radością z bycia Rodzicem, warto zadbać o swoją kondycję pisze Anna Gromadzka w felietonie „Szczęśliwa mama i szczęśliwy tata, to szczęśliwe dziecko”.

Agata Stańczuk w pięknym stylu nawiązuje do zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, skupiając się na życiu prenatalnym dziecka i czasie niemowlęctwa w profilaktyce logopedycznej. Z kolei Adam Dąbrowski zachęca do wspólnego kołędowania, odkrywając przed nami historię tej pięknej tradycji.

W czasach, gdy ochrona prywatności dzieci i rodziny jest coraz ważniejsza, Magdalena Popielewicz – mama Henia, którą gościemy w tym numerze – odpowiada, jak skutecznie chronić ich wizerunek. Nie zabraknie także inspiracji do wspólnych zabaw i gier – przygotowanych przez Olgę Oraniec i Marcina Dębińskiego.

Pędzące życie często wymaga od nas zatrzymania się na chwilę, by docenić bliskich, pielęgnować relacje i zwolnić tempo. Mamy nadzieję, że *Czas Dzieciństwa* stanie się dla Was chwilą wytchnienia, inspiracji i refleksji, której tak bardzo potrzebujemy.

Życzę miłej lektury! ■

TEMAT NUMERU: POTRZEBY DZIECI

Temat numeru:

Anna Florek o przytulaniu	4
Potrzeby dzieci według pedagogiki dra Janusza Korczaka	8
„Szczęśliwa mama i szczęśliwy tata to szczęśliwe dziecko”, czyli o potrzebach rodziców	11
Cyfrowy ślad najmłodszych	14
Pochwała – klucz do budowania pozytywnych relacji i samooceny dziecka	16
Dzieci potrzebują granic	18
Okiem logopedy: Czego potrzeba, aby uchronić dziecko przed wadą wymowy?	20
Okiem fizjoterapeuty: Ruch niejedno ma imię...	22
Co nam w duszy gra: Koniec roku i śpiewanie z nim związane	24
Bajka: Zimowa wyprawa przedszkolaków	26

+ Gra OZNAKI ZIMY wszyta w środku

ZAPRASZAMY
DO KONTAKTU

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową: redakcja@czasdzieciństwa.com.pl

Wszelkie pomysły, propozycje, wnioski i polemiki przyjmujemy z wielką radością.

REDAKCJA

POMYSŁODAWCA,
ZAŁOŻYCIEL
I PIERWSZY REDAKTOR
NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR NACZELNA
ANNA FLOREK

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA
PEXELS, UNSPLASH
ARCH. PRYWATNE
DOMENA PUBL.
GENERATORY AI

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdzieciństwa.com.pl

JAK WESPRZEĆ NASZĄ GAZETĘ?

Będziemy wdzięczni za wsparcie druku naszej gazety przez wpłacenie darowizny na konto Fundacji Anny Florek CZAS DZIECIŃSTWA:

PKO BP S.A. II o/W-wa
61 1020 1026 0000 1702 0196 1218
z dopiskiem „Dwumiesięcznik CZAS DZIECIŃSTWA”

**Rodzicom, Dzieciom,
wszystkim Pracownikom i Przyjaciółom
naszego Przedszkola i Fundacji
życzę pięknych
Świąt Bożego Narodzenia
i obfitego we wszelkie dobra
2025 roku.**



**Prezes Fundacji
CZAS DZIECIŃSTWA
Anna Florek**



ANNA FLOREK O...

O przytulaniu

Wśród wielu potrzeb, których zaspokojenie warunkuje prawidłowy rozwój dzieci, a także pomyślne funkcjonowanie człowieka w życiu dorosłym, jest naturalna potrzeba przytulania.

TEKST:
ANNA FLOREK

Dzieciom, z którymi spotykam się na co dzień, nie brakuje pożywienia, ubrania, dachu nad głową, zabawek ale mam obawę, że niektórym może brakować przytulania. Powody mogą być różne: małe rodziny z ubogim kontaktem międzypokoleniowym, atomizacja rodzin, osłabione więzi wewnątrz rodzin, instytucjonalne wychowanie dzieci, wypełnienie czasu i zastępowanie bezpośrednich relacji multimedialnymi „dobrodziejstwami”. To wszystko może być zagrożeniem dla zaspokojenia potrzeby bliskości. Zmieniają się czasy, a coś tak prozaicznego jak przytulanie ma nadal niezwykle znaczenie dla dobrostanu człowieka.

Co takiego tajemniczego jest w przytuleniu, że utulone dziecko spokojnie zasypia; przestaje płakać; jego zranione kolano mniej boli; popsuta, ulubiona zabawka staje się nieważna; łatwiej znosi niewygodę, po przykrym wydarzeniu albo niepowodzeniu pojawia się siła, by z nadzieją i optymizmem podejmować

nowe wyzwania? Wystarczy kilka chwil tulenia (sześć do dziesięciu sekund), by czuć, że jest się ważnym, kochanym, silnym, odważnym, radośniejszym.

Pozytywne efekty przytulania związane są z wydzielaniem endorfin, nazywanych często hormonami szczęścia. Wystarczy kilka chwil tulenia (sześć do dziesięciu sekund), by poczuć, że jest się ważnym, kochanym, silnym, odważnym, radośniejszym.

O czarodziejskiej mocy przytulania wie każdy, bo każdy doświadczył i obdarzył kogoś przytulaniem. Nie jest to wyłącznie magia. Przeprowadzono wiele badań, by odkryć i zrozumieć jakie procesy uruchamiają się w człowieku podczas tego rodzaju bliskości.

Pozytywne efekty przytulania związane są z wydzielaniem endorfin, nazywanych często hormonami szczęścia. Wywołują one dobre samopoczucie i za-

dowolenie z siebie oraz wszelkie inne stany euforyczne. Tłumią też odczuwanie odrętwienia i bólu. Endorfiny uwalniają się między innymi właśnie wtedy, gdy się przytulamy.

Przytulanie powoduje spadek wydzielania kortyzolu, hormonu stresu. A to sprawia zmniejszenie napięcia, obniżenie tętna i ciśnienia krwi w sytuacjach stresowych. Kiedy czujemy się przygnębieni lub →

zagubieni, wylęknieni uścisk drugiej osoby może pomóc odzyskać spokój i równowagę.

Przytulanie zwiększa poczucie własnej wartości, ponieważ otrzymuje się informację, że jest się ważnym, jedynym. Osoby często przytulane w dzieciństwie, są w dorosłości pewniejsze siebie i lepiej radzą sobie ze stresem i w kontaktach społecznych.

Przytulanie buduje relacje i umacnia więzi, daje poczucie bezpieczeństwa, poprawia odporność.

Jest wiele badań, które potwierdziły, że bez czulego dotyku niemowlęta nie byłyby w stanie normalnie się rozwijać. W zależności od wieku, dzieci w różny sposób upominają się o to, by je przytulić. Niemowlęta płaczą, później wyciągają rączki, starsze dzieci proszą "przytul mnie". Czułe przytulenie dziecka jest dla niego ważnym, życiodajnym przekazem: jesteś bezpieczne, kochane; jestem przy tobie, dla ciebie, z tobą; jesteśmy dla siebie, ze sobą czujemy się dobrze. Obdarowywane jest nie tylko dziecko – osoba przytulająca też otrzymuje wiele dobra.

Praktykując przytulanie powinniśmy uwzględnić indywidualne potrzeby osób. Są osoby, które mają otwarte ramiona do każdego człowieka. Są też takie, które nie lubią być przytulane, lub rezerwują te zachowania, gesty dla konkretnych osób i sytuacji. Trzeba to rozeznaczyć i uszanować. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do dzieci, które jak pisałam wcześniej, potrzebują przytulania jak powietrza, ale od osób lubianych, będących w pozytywnych relacjach z nimi. Oczywiście nie powinniśmy się poddawać obsesji złego dotyku, ale uważność, delikatność i powściągliwość jest bardzo wskazana. Warto zaufać dziecięcej intuicji. Nie nakłaniać, nie przymuszać ale też nie dystansować dziecka, które chce się przytulić, usiąść na kolanach, trzymać za rękę. Trzeba odpowiedzieć na jego potrzeby, szczególnie, gdy oczekuje bliskości, przytulenia od konkretnych osób, dobrze znanych, nawet jeśli są to osoby spoza rodziny. Ucząc je dystansu i powściągliwości nie hamujemy naturalnej



potrzeby przytulania i intuicyjnego rozpoznawania przyjaznych mu osób.

Kilka uwag na temat zaspokajania potrzeby przytulania u dzieci / młodzieży:

- pozwól dziecku zachowywać się zgodnie z jego wrażliwością i potrzebami,
- akceptuj to, że nie z każdą ciotką i wujkiem chce się przytulać - gesty na powitanie i pożegnanie gości mogą być różne,
- pamiętaj, że przytulanie dziecka wbrew jego woli jest przemocą,
- ucz je, do kogo może się zawsze przytulić, a do kogo nie,
- nie tłum jego spontaniczności, w okazywaniu uczuć,
- będąc dla niego przykładem, ucz je komunikowania potrzeby przytulenia / przytulenia się,
- zawsze miej czas, by przytulić swoje dziecko, kiedy czujesz, że ono tego potrzebuje, kiedy cię o to prosi, kiedy jest smutne, kiedy się boi i wtedy, kiedy jest radosne.

Każdy człowiek, niezależnie od wieku, potrzebuje przytulenia, by poczuć się szczęśliwym, by przezwyciężyć lęk, samotność, poradzić sobie z cierpieniem. Potrzebujemy tego przy specjalnych okazjach, uroczystościach i w zwykłe dni, by budować i umacniać więzi rodzinne, międzyludzkie; mieć radośniejsze życie i przezwyciężać codzienne trudności... Ktoś powiedział, że cały świat potrzebuje przytulenia...

Wkrótce nadejdą Święta Bożego Narodzenia. Nie szczędźmy sobie przytulania – tego wspaniałego подарunku, którego nie znajdziemy w sklepach ani w internecie, bo mamy go w sercach i w rękach, czule obejmujących bliską osobę. Przytulając przekazujemy to co najważniejsze dla człowieka: poczucie bezpieczeństwa, miłość, czułość. A skoro „mowa bywa źródłem nieporozumień” („Mały Książę” Saint-Exupéry) więc przytul, zanim zaczniesz mówić – być może słowa będą zbędne. ■

Potrzeby dzieci według pedagogiki dra Janusza Korczaka

Wybitny polski pedagog, Janusz Korczak, może być naszym przewodnikiem po potrzebach dzieci. Warto uczyć się od najlepszych, dlatego zapraszamy do przyjrzenia się jego obserwacjom i próbom, by stały się naszym drogowskazem w relacjach z młodymi ludźmi.

TEKST:
ANNA FIREK-MARCZAK

Janusz Korczak, lekarz, najważniejszy pedagog polski, opracował autorski program wychowawczy na podstawie wielu lat praktyki, obserwacji i poznawania najmłodszych, pracując w Domu Sierot z dziećmi żydowskimi i w Naszym Domu z dziećmi polskimi. Swoje spostrzeżenia zebrał w niewielkiej publikacji pt. „Prawo dziecka do szacunku”. W dziele tym został opisany dysonans pomiędzy światem dziecka i światem dorosłych. Świat Dzieci różni się diametralnie od Świata Dorosłych. Dzieci widzą otaczający je świat jako ogromny. Warto pochylić się, zniżyć do poziomu dziecka i spojrzeć na świat z jego perspektywy. Dlatego potrzeby Dzieci nie są takie same, jak potrzeby Rodziców.

Zasadnicza zmiana w koncepcji wychowawczej Korczaka, dotyczy samego myślenia o dziecku „Nie ma dzieci – są ludzie”. Istoty, które należy poznać i szanować. Nie są białą tablicą, na której można zapisać dowolną informację. Dziedziczą po swoich Rodzicach materiał genetyczny, zalety i wady.

W niniejszym artykule opis potrzeb dzieci dostosowano do czasów współczesnych. Na szczęście,

wskazówki pedagogiczne Janusza Korczaka są coraz szerzej praktykowane zarówno przez wychowawców, nauczycieli, jak i Rodziców.

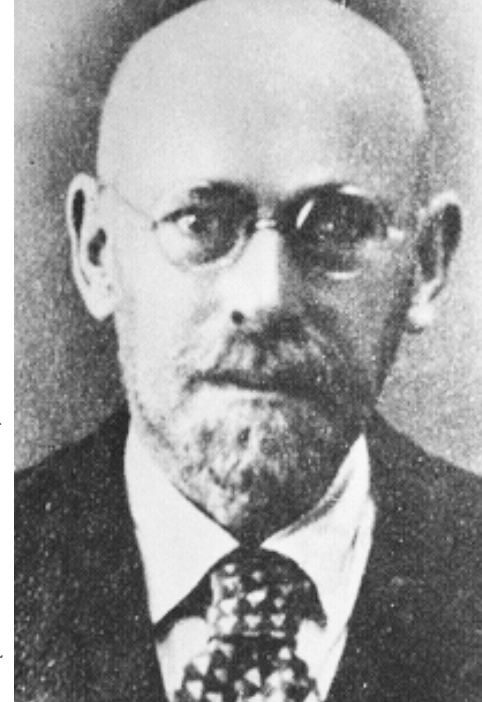
Potrzeba pokonywania trudności

Gdy dzieci uczą się chodzić, wiele razy upadają. Gdy uczą się jazdy na rowerze zaliczają wiele wywrotek. Ale nie poddają się. Obie te czynności są tak fascynujące, że maluchy próbują jeszcze raz i jeszcze raz. To, co przychodzi z trudem, daje większą satysfakcję z osiągniętego sukcesu. Zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Przy okazji kolekcjonują siniaki i bolące guzy i... potrzebę przytulenia.

Świat dzieci pełen intensywnych przeżyć. Świat dorosłych pełen pośpiechu.

Potrzeba samodzielności

Inaczej sprawa wygląda w pokonywaniu trudności codziennych. Rodzice często mało uwagi poświęcają umiejętności, które są zaliczane do samodzielności elementarnej. Czynności codzienne z czasem stają się nużące i nie motywują do poko-



FOT. MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE IM. JANUSZA KORCZAKA

nywania trudności tak, jak nauka chodzenia, czy jazda na rowerze.

Tym bardziej nie wyręczajmy dzieci w czynnościach samoobsługowych, wtedy kiedy są one dla dwuletniego dziecka jeszcze atrakcyjne. Nie można lekceważyć ich dążeń do samodzielności. Nie jest to trudne – wystarczy nie zniechęcać dziecka w sytuacjach, gdy samo chce podjąć aktywność. Służyć wsparciem i pomocą wówczas, gdy tego wyraźnie potrzebuje.

Dzieci są bystrymi obserwatorami dorosłych i otoczenia. Przez obserwację uczą się różnych zachowań. Świat dorosłych bardzo im imponuje. Od małego starają się naśladować dorosłych. Na przykład obserwują sprząającą mamę i same próbują niezdarne zamiatać paproszki na szufelkę, przy okazji je rozsypując. Są zafascynowane odkurzaczem, z którym mocują się odkurzając dywan. Z uwagą przypatrują się wpadającym śmieciom do warczącego urządzenia. Takie odkurzanie trochę potrwa... Próbują samodzielnie nalać picie z butelki do kubka, przy okazji wylewając zawartość. Tak bardzo pragną samodzielności.

Świat Dzieci pełen doświadczeń i prób. Świat Dorosłych pełen cierpliwości.

Potrzeba uczenia się na błędach

Czteroletnia dziewczynka pokazuje dorosłemu ślad na rączce po oparzeniu żelazkiem. Nie narzeka, że oparzenie bolało. Wie, że żelazko może być bardzo gorące. Od tego momentu jest mądrzejsza i w przyszłości będzie uważna.

Świat dzieci pełen doświadczeń i doznań. Świat dorosłych pełen zmartwień i obaw.

Potrzeba mądrego przewodnika

Cztero, pięcioletnie dzieci zdają już sobie sprawę, jakie są oczekiwania dorosłych. Ale właśnie w tym okresie chętnie układają nieprzyzwoite rymowanki lub robią „kawały”. „...dziwnie lgną do złego. Chętnie złym podszeptom posłuszne, najgorsze naśladowują wzory”. Jak szybko podchwycą niecenzuralne słowo?! Jak szybko powtórzą!? Jaką wesołość wywołuje usłyszenie samego słowa „pupa”? Od zawsze dzieci sprawiały problemy wychowawcze. Nie ma dzieci doskonałych. Ucząc się rozrabiają. Nie wiedzą wielu rzeczy.

Potrzebują dorosłego, któremu mogą zaufać.

„Dziecko jest cudzoziemcem, nie rozumie języka, nie zna kierunku ulic, nie zna praw i zwyczajów..., gdy trudno prosi o wskazówkę i radę”. Potrzebują przewodnika, który mądrze wskaże, co dobre, a co złe. „Trzeba pilnować, by posłuchało, trzeba pilnować by wykonało”. Dorosły, który mądrze kocha – stawia mądre granice, a jednocześnie cierpliwie wytłumaczy, jakie są reguły życia.

Potrzeba czasu wolnego

Współcześni Rodzice dysponują coraz większą wiedzą na temat psychoruchowego i intelektualnego rozwoju swoich pociech. Czasami ilość zajęć popołudniowych, już w wieku przedszkolnym, jest tak duża, a dzieci są tak zmęczone, że nie →



FOT. FLORIDA CENTER FOR INSTRUCTIONAL TECHNOLOGY

Personel oraz dzieci sierocińca Nasz Dom, prowadzonego przez Marynę Falską i Janusza Korczaka w Pruszkowie przy ulicy Cedrowej.

mają już siły na swobodną zabawę. Niekiedy potrzebują czasu na dokładne obejrzenie obrazka, rozmowę z psem i wycieszenie. Ile razy kilkuletnie dziecko zauważy robaczka przemykającego się na granicy chodnika i trawnika, gdy idzie razem z dorosłym? Kowalika bezskrzydłego wygrzewającego się w promieniach słońca na pniu drzewa. Cały ten mikro świat jest w zasięgu dziecka z uwagą na jego niewielki wzrost. Dziecko idąc obok dorosłego zauważa pająka w pobliżu ulicznej ławeczki. Zatrzymuje się. Uwielbia obserwować życie pajęczaków i owadów. Pająka nazywa swoim kolegą Stefanem. Nurtuje go, ile Stefan żyje? Czy jeszcze spotka się z nim następnym razem?

„Bliski mu pies i ptak, równy motyl i kwiat, w kamyku i muszelce odnajduje brata”.

To Czas Dzieciństwa.

Dorośli wciąż się śpieszą. Jest to zrozumiałe. Ilość spraw do załatwienia, nie pozwala Rodzicom na prowadzenie stylu „slow life”. Dzieci nie mogą za nimi nadążyć. Może w przyszłości, dzięki AI skrócony zostanie tygodniowy czas pracy, a roboty przejmą prace domowe tak, jak mobilne odkurzacz.

Świat Dzieci – radość odkrywania. Świat Dorosłych – pełen pośpiechu.

Potrzeba własnego budżetu

Święta Bożego Narodzenia, to między inny-

mi czas dawania prezentów. Dzieci niecierpliwie czekają na św. Mikołaja. Dorośli starają się spełnić marzenia swoich pociec. Pragną zaskoczyć spektakularnymi darami. Dla dzieci skarbem jest kamyk, patyczek znaleziony podczas spaceru, guzik, kolorowy sznurek, czy nakrętka. Wszystkie te skarby znoszą do domu. To jest ich budżet. Dziecięca własność. Znalezisko, które sprawia radość, które jest osobistym odkryciem dziecka. Chowają je do pudełek, szuflad lub swoich biurek. Dorośli w nadziei na roztargnienie dzieci i może ich słabą pamięć, przy okazji porządków wyrzucają dziecięce skarby do śmieci. Ale dzieci są sprytne. W końcu wiedząc o tym, w ogóle nie wyjmują cennych przedmiotów ze swoich kieszonek spodni lub dresów. Kieszonki dziecięce to ich sejfy. Jeśli mamy lub ojcowie nie wyjmą ich w porę przed praniem, to grzechocą w pralce podczas prania.

Janusz Korczak pragnął, aby nowe pokolenia wyrastały na ludzi szczęśliwych, mądrych i wolnych. By nowe pokolenia tworzyły świat lepszy, doskonalszy. ■

Wszystkie cytaty pochodzą z książki Janusza Korczaka, „Prawo dziecka do szacunku” (Wyd. Instytut Książki; Copyright by Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Warszawa 2012)

„Szczęśliwa mama i szczęśliwy tata to szczęśliwe dziecko”, czyli o potrzebach rodziców

Święta to taki czas, kiedy pragniemy, by wszyscy wokół czuli się szczęśliwi. Przygotowania do nich są jednak dla wielu z nas bardzo wyczerpujące. Aby mieć siłę i energię do radosnego przeżywania tych dni, trzeba koniecznie zadbać o siebie i swoje potrzeby.

TEKST:

ANNA GROMADZKA

Kiedy zostajemy rodzicami, to przybywa nam obowiązków. Częściej czujemy się zmęczeni, borykamy się z ciągłym brakiem czasu i odkładamy własne sprawy na potem.

Funkcjonując przez dłuższy czas bez dbałości i troski o siebie, możemy przestać we właściwy sposób reagować na potrzeby własnego dziecka. Szczególnie zagrożone są potrzeby emocjonalne, związane z bliskością i współżyciem. Właśnie te, które tak doceniamy i które kojarzą nam się ze świątecznym czasem. To rodzinne ciepło, bliskość i radość bycia z najbliższymi. Ciągłe odraczanie swoich potrzeb rodzi frustrację i niestety nie sprzyja budowaniu dobrych relacji z ludźmi.

A może by tak nie zwlekać i zadbać o siebie już przed najbliższymi świątami?

Najpierw trzeba **być świadomym własnych potrzeb**. W rodzinie każdy (dziecko i dorosły, starszy i młodszy) powinien mieć możliwość otrzymania tego, czego potrzebuje. Warto jak najczęściej myśleć

o tym, co w danym momencie czujemy i czego potrzebujemy. Jeżeli nasze wcześniejsze doświadczenia pokazały, że samodzielne przygotowanie kolejnego świątecznego stroika nie spowodowało, że byliśmy szczęśliwsi, to może wcale nie jest nam to potrzebne

i po prostu w tym roku nie róbmy tego. Może wtedy uda się nam częściej **znajdować czas tylko dla siebie**. Czas na tzw. „podładowanie akumulatora”. Czytanie, rozmyślanie w samotności, wyjście na siłownię czy basen. Bieganie lub spacerowanie. Ważne, żeby sprawiało nam to radość. Drobnymi przyjemnościami w ciągu dnia to lepsze rozwiązanie niż sprzątanie mieszkania. Odpoczynek powinien być traktowany

priorytetowo i nie należy stale odkładać go na później. Dlatego dobrze jest nauczyć się **odpuszczać**. Jest wiele rzeczy, których robienie tylko wydaje się nieodrowne.

W trosce o siebie warto czasami odpuścić zyskując dzięki temu trochę wolnego czasu. Ciągła gotowość, pełne zaangażowanie i nadmiar obowiązków grożą przewlekłym przemęczeniem, które →

Drobne przyjemności w ciągu dnia to lepsze rozwiązanie niż sprzątanie mieszkania. Odpoczynek powinien być traktowany priorytetowo i nie należy stale odkładać go na później.



może przyczyniać się do obniżenia odporności, kłopotów ze snem, a nawet depresji. Nasze dzieci, z pewnością, bardziej uszczęśliwi czas spędzony z rodzicami np. na wspólnej zabawie czy spacerze, niż widok wyszorowanej na błysk szafki kuchennej. A może na kolację wigilijną każdy z jej uczestników może przynieść jedną potrawę? W życiu codziennym warto

prosić o pomoc i delegować zadania. Nie ma niczego złego w szukaniu pomocy, jeśli czujemy, że nie dajemy rady. Ważne jest jednak, by kierować swoje prośby do właściwych osób i w właściwy sposób – jasno komunikując, czego potrzebujemy, nie czekając aż ktoś się tego domyśli. Przedświąteczne sprzątanie, gotowanie, pranie, zakupy i wiele innych obowiązków może być zadaniem dla różnych członków rodziny. Jedna osoba nie musi nad wszystkim czuwać. Obowiązki, których „nie widać” np. dbanie o psychiczny rozwój dziecka, mogą być istotniejsze niż pranie czy zakupy. Ze wzajemną życzliwością i szacunkiem można **zaplanować** i stworzyć rodzinny świąteczny

Nasze dzieci, z pewnością, bardziej uszczęśliwi czas spędzony z rodzicami np. na wspólnej zabawie czy spacerze, niż widok wyszorowanej na błysk szafki kuchennej.

grafik. Realizacja takiego planu na święta, wspólne wykonanie ozdób choinkowych, ozdabianie pierniczków, lepienie pierogów może przynieść wiele radości, jeśli podejmiemy do niego z dystansem. Nie wszystko musi być doskonałe. Najważniejsze, żeby kierować się własną intuicją. Święta powinny być waszym czasem, odpowiedzią na wasze pragnienia. Świat przedstawiony w mediach, czy reklamach nie jest rzeczywistością. Jest stworzony przez sztab ludzi, którym na dodatek ktoś za to płaci. Podążając za takim wzorem, tracimy czas i energię, którą można dla siebie i naszych bliskich lepiej spożytkować.

Mysząc o własnych potrzebach, ale też o prawidłowym rozwoju naszych dzieci warto **budować krąg wsparcia.** Spotkania ze znajomymi, innymi rodzicami, konfrontacje z podobnymi wyzwaniem i sytuacjami mogą przynieść ulgę. Rozmowy o codziennych wyzwaniach i kłopotach to nie tylko „wylewanie żalów”. To także możliwość spojrzenia na swoją sytuację z innej perspektywy i uniknięcie

przekonania, że to tylko ja sobie nie radzę i miewam gorsze dni. Mając grupę wsparcia łatwiej jest też dzielić się opieką nad dzieckiem, szukać porady lub zwyczajnej rozmowy. Mieć czas na pielęgnowanie bliskich relacji z osobą najbliższą. Zaplanować wyjście na randkę, do kina, na kolację.

Nie zawsze przecież w rodzinie jest ktoś, na kogo możemy liczyć. Tymczasem nie jest naturalną sytuacją, że dziecko jest stale pod opieką jednej, czy dwóch osób. Dawniej dzieckiem opiekowała się cała wspólnota, zatem nie było tak, że potrzeby jednego człowieka były podporządkowane potrzebom dziecka. Żyjąc w rodzinie wielopokoleniowej młodzi rodzice mogli liczyć na pomoc dziadków, czy dalszej rodziny. Teraz, gdy ludzie rozjeżdżają się po świecie, a dziadkowie długo są aktywni zawodowo bywa trudniej. Dlatego zachowanie dobrych relacji i znajomości jest tak ważne. W rodzinnym przedświątecznym planie warto znaleźć czas na życzenia dla dalszej rodziny i znajomych. Jeśli nie osobiste, to przesłane.

Zachowanie dobrych relacji i znajomości jest tak ważne. W rodzinnym przedświątecznym planie warto znaleźć czas na życzenia dla dalszej rodziny i znajomych. Jeśli nie osobiste, to przesłane.

Może radość sprawi wam i dzieciom własnoręczne wykonanie kartek świątecznych? A zaraz po tym relaksująca kąpiel. Bez wyrzutów sumienia. Dzieci poradzą sobie z posprzątaniem resztek kolorowego papieru. Cóż... najwyżej gdzieś pod kanapą zawieruszy się jakiś niezauważony paperek. Święty Mikołaj i tak przyjdzie!

Bycie dla siebie dobrym, troska o własne potrzeby, dostrzeganie ich i zaopiekowanie się nimi dają rodzicowi siłę do dbania o potrzeby dziecka. To inwestycja w dobro całej rodziny. ■

Bibliografia:

B.Rzepka *Work-life balance. Jak osiągnąć równowagę w pracy i w życiu.* Wyd. Onepress, 2016
S.Ziegler *Wypalona mama. Co zrobić, kiedy masz zwyczajnie dość?* GWP, 2019
M.Stańczyk, A.Stein *Zbudujmy sobie wioskę. O tym, jak wspierać rodziców w opiece nad dziećmi.* Wyd. Mamania, 2021

CYFROWY ŚLAD NAJMŁODSZYCH

TEKST:
MAGDALENA POPIELEWICZ

Dlaczego warto przemyśleć
publikowanie zdjęć dzieci w sieci?

Zbliżają się święta. Dla wielu z nas to czas rodzinny, pełen bliskości i ciepła – wartości tak cennych, a jednocześnie łatwych do zagubienia w codziennym pędzie. Chwile te, choć nieuchwytnie, często postanawiamy uwiecznić aparatem lub telefonem, by później podzielić się nimi z bliskimi i znajomymi, a czasem nawet z całym światem, publikując relacje w mediach społecznościowych.

Jednak te treści docierają nie tylko do osób, do których były skierowane. O ile dorosły podejmuje decyzję o publikacji świadomie (choć nie zawsze w pełni rozważnie), o tyle dzieci nie mają takiej możliwości. To one stają się bohaterami naszych zdjęć – urocze buzie, piękne oczy i zawadiackie uśmiechy stają się reklamą naszego rodzinnego szczęścia.

Zagrożenia wynikające z publikacji

Należy pamiętać, że treści zamieszczane w mediach społecznościowych mogą trafić do niepożądanych odbiorców. Dodatkowo, dane przechowywane na naszych urządzeniach, jeśli są źle zabezpieczone, również mogą wpaść w niepowołane ręce. Blokada ekranu za pomocą PIN-u, odcisku palca czy hasła to podstawa, ale warto także zainstalować program

antywirusowy, który ochroni nas przed próbami pozyskania danych z telefonu.

Innym zagrożeniem jest nieznanostwo regulaminów serwisów społecznościowych. Choć pisane są trudnym, techniczno-prawnym językiem i zniechęcają swoją długością, warto je przeczytać. To właśnie w nich znajdują się informacje o tym, gdzie trafiają nasze dane, komu mogą zostać przekazane i w jakim celu. Takie dane, także te dotyczące naszych dzieci, mogą zostać wykorzystane w sposób niewłaściwy.

Konsekwencje publikacji zdjęć dzieci

Dla osób, które nigdy nie doświadczyły negatywnych skutków publikacji wizerunku lub nie są osobami publicznymi, niepożądane wykorzystanie zdjęć może wydawać się abstrakcją. W rzeczywistości jednak najczęściej nawet nie dowiemy się, że nasze zdjęcia zostały użyte w sposób, którego byśmy sobie nie życzyli. Mogą trafić w ręce osób poszukujących dziecięcej pornografii, reklamodawców lub zostać poddane obróbce graficznej – także z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Co więcej, raz umieszczone w internecie zdjęcia pozostaną tam na zawsze, a dzieci nie miały możliwości wyrażenia na to świadomej zgody.



FOT. GOOGLE IMAGEN AI

Zdjęcia opublikowane w sieci mogą stać się w przyszłości narzędziem mowy nienawiści, zastraszania czy wyśmiewania – zarówno przez dorosłych, jak i rówieśników. Warto pamiętać, że życie naszych dzieci w znacznie większym stopniu niż nasze będzie toczyć się w przestrzeni internetowej.

Alternatywne sposoby uwieczniania wspomnień

Istnieje jednak wiele sposobów na zachowanie wspomnień, które nie wiążą się z publikacją zdjęć w sieci. Wydrukowane fotografie, na przykład w formie fotografii błyskawicznych lub tradycyjnych odbitek, mogą stać się piękną i unikalną pamiątką. Wizyta w zakładzie fotograficznym może być także ciekawym doświadczeniem, zachęcającym do rozmów o ginących zawodach czy o historii fotografii analogowej. Może też zainspirować do eksperymentowania z aparatem analogowym, który uczy cierpliwości i wymaga skupienia, aż do momentu wywołania zdjęć.

Drukowane fotografie to pamiątki o wyjątkowym charakterze. Choć rzadko się je dziś wyko-

nuje i nie jest to najtańsza opcja, mogą stanowić element kreatywnej zabawy. Zdjęcia można oprawiać, wycinać, tworzyć kolaże czy wielkoformatowe plakaty. Można także wrócić do tradycji tworzenia albumów fotograficznych – niektóre firmy oferują stylowe albumy retro, z bibułowymi przekładkami i miejscem na własnoręczne aranżacje zdjęć.

Dla osób z talentem do pisania opisanie zdjęć w albumie może być dodatkowym elementem, który uczyni wspomnienia jeszcze bardziej wyjątkowymi. Powrót do takich materialnych pamiątek po latach to ogromna przyjemność i doskonała okazja do rodzinnych wspomnień.

Internet nie zapomina, ale nasze dzieci mogą nie chcieć być jego częścią – uszanujmy to, dając im możliwość decydowania o swoim wizerunku.

Jako świąteczną lekturę polecam „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?”, autorstwa Magdaleny Bigaj, która pomoże szerzej spojrzeć na temat bezpiecznego wychowania cyfrowego. ■

Zdjęcia raz umieszczone w internecie pozostaną tam na zawsze, a dzieci nie miały możliwości wyrażenia na to świadomej zgody.

Pochwała

– klucz do budowania pozytywnych relacji i samooceny dziecka

Czy pochwały są ważne w życiu człowieka? Czy ich potrzebujemy?

TEKST:
ANNA MŁYNARCZYK

Z pewnością tak. Nasz umysł jest naturalnie zaprogramowany, by dostrzegać więcej negatywów niż pozytywnych – to mechanizm, który wykształcił się jeszcze u naszych przodków w celu identyfikowania zagrożeń. Niestety, to pierwotne nastawienie przetrwało do dziś i wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi.

Krytyka zamiast pochwał – źródło napięć

Chętniej krytykujemy, ganiąc za błędy, niż chwylimy za sukcesy. Taki brak równowagi między pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami może prowadzić do napięć i konfliktów. Szczególnie wyraźnie widać to w relacjach dorosłych z dziećmi. Rodzice i nauczyciele często skupiają się na negatywnych zachowaniach dziecka, podczas gdy pozytywne są niedostrzegane lub ignorowane.

Koncentracja wyłącznie na krytyce może mieć poważne konsekwencje: obniżenie samooceny dziecka, osłabienie jego wiary w siebie oraz zmniejszenie motywacji do pozytywnych działań. Jak temu zaradzić? Odpowiedzią jest pochwała – skuteczna i prosta technika, która pomaga wzmacniać pożądane zachowania.

Pochwała – jak działa?

Pochwała pozwala dziecku zrozumieć, które jego zachowania są pożądane przez dorosłych. Wzmacnia pozytywne działania, zwiększając prawdopodobieństwo ich częstszego występowania. Kluczem jest jednak konkretność. Zbyt ogólne pochwały, takie jak „super”, „brawo” czy „pięknie”, nie są wystarczająco motywujące. Ważne jest, by podkreślać wysiłek, staranie i zaangażowanie dziecka.

Na przykład:

„Adasiu, bardzo szybko założyłeś kurtkę i buty, jestem z Ciebie bardzo dumna.”

„Krzysiu, cieszę się, że punktualnie przyszedłeś na zajęcia, widzę, że coraz lepiej radzisz sobie ze znajomością zegarka.”

Pochwały społeczne – dodatek do słów

Poza konkretnymi słowami warto stosować także pochwały społeczne, takie jak uśmiech, przytulenie, przybicie piątki czy serdeczne spojrzenie. Przykład? „Basiu, starannie pościeliłaś łóżko – jestem z tego bardzo zadowolona. Przybij piątkę!”

Jak wprowadzić pochwałę do codzienności?

Stosowanie pochwał wymaga od dorosłych uwagi i zaangażowania, ale szybko przynosi pozytywne efekty. Na początek należy obserwować dziecko i wychwytywać pożądane zachowania, np. schowanie kurtki i butów do szafy. Gdy takie zachowanie wystąpi, należy je natychmiast pochwalić, np.: „Tomku, świetnie, że schowałeś kurtkę i buty do szafy. To dbanie o porządek w domu, jestem Ci bardzo wdzięczna.”

Na początku należy chwalić każde wystąpienie pożądanego zachowania. Gdy stanie się ono bar-

dziej regularne, można stopniowo zmniejszać częstotliwość pochwał, np. nagradzać co drugie lub piąte takie zachowanie. Kiedy dziecko utrwali daną umiejętność, można wyznaczyć sobie nowy cel.

Dlaczego pochwała jest ważna?

Dzieci potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych, które pomagają im budować poczucie własnej wartości, motywują do podejmowa-

nia codziennych obowiązków i utrwalać pożądane zachowania. Pochwały są szczególnie skuteczne, ponieważ pełnią funkcję drogowskazów, wskazując dziecku, co jest dobrym i akceptowanym zachowaniem.

Pochwały są ważne nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych. Odpowiednio stosowane, dostosowane do wieku i sytuacji, stanowią cenne narzędzie wzmacniania relacji oraz budowania

pozytywnej atmosfery w domu, szkole czy przedszkolu.

Podsumowanie

Pochwała to prosta, a jednocześnie skuteczna metoda pracy z dziećmi. Jej regularne stosowanie pozwala wzmacniać pożądane zachowania, poprawia atmosferę w relacjach i wspiera rozwój dziecka. Warto o tym pamiętać, bo każde dobre słowo ma moc zmieniania świata – zwłaszcza świata dziecka. ■

Bibliografia:

Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula, *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. GWP, 2011



Dzieci potrzebują granic

Czy dbanie o potrzeby dzieci może przejawiać się w stawianiu im granic?

TEKST:
MAŁGORZATA KRÓWKA

W dzisiejszym świecie wiele mówi się o potrzebach dzieci, które często postrzegane są jako zapewnienie im tego, co niezbędne do życia. Czasami jednak idzie to o krok dalej – oferuje się nadmiar rzeczy i aktywności, które, choć rozwijające i poszerzające horyzonty, nie zawsze są konieczne. Zdrowe jedzenie, ubranka z naturalnych materiałów, edukacyjne zabawki, bezpieczny fotelik samochodowy, zajęcia dodatkowe, wycieczki, ruch na świeżym powietrzu, czas poświęcony przez rodzica, najlepsze przedszkole – to pierwsze skojarzenia z zaspokajaniem dziecięcych potrzeb. Dawanie, kupowanie, organizowanie, poświęcanie czasu – takie podejście do opieki nad dzieckiem wydaje się oczywiste.

Niewiele osób jednak zastanawia się nad tym, że ograniczenia stawiane dziecku mogą również zaspokajać jego podstawowe potrzeby. Nie są one jedynie zakazami czy przeszkodami na drodze do wolności

i niezależności małego człowieka, lecz stanowią fundament jego bezpieczeństwa.

We wczesnym dzieciństwie i niemowlęctwie oczywiste jest, że ograniczamy dziecku obszar zabawy do miejsc bezpiecznych – montujemy barierki, chowamy niebezpieczne przedmioty. Z czasem granice te zmieniają swój charakter. Starsze dziecko opanowuje poruszanie się w fizycznym otoczeniu, ale nadal uczy się funkcjonowania w społeczeństwie. Nie jest w stanie tego zrobić bez wsparcia mądrego dorosłego, który konsekwentnie przekaże zasady akceptowanych i nieakceptowanych zachowań społecznych.

Dziecko potrzebuje przewodnika – kogoś, kto zapewni mu bezpieczeństwo i wskaże drogę w nieznanym świecie. Poczucie, że dorosły wie, co jest dla niego dobre, komunikuje to jasno i pokazuje swoim zachowaniem, daje dziecku komfort bycia zaopiekowanym i buduje jego poczucie bezpieczeństwa w coraz bardziej zrozumiałym środowisku.

Często dorosłym wydaje się, że kilkuletnie dzie-



ci są już na tyle samodzielne, by decydować o wielu sprawach: kiedy wyjdą z domu, w co się ubiorą, co zjedzą, jak długo będą się bawić na placu zabaw. Owszem, pewne decyzje warto oddać w ręce dziecka, by poczuło swoją sprawczość. Jednak zbyt wiele wyborów i odpowiedzialności może prowadzić do poczucia zagubienia i braku bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo to najważniejszy element, który rodzic powinien zapewnić swojemu dziecku. Wyznaczanie granic jest jego fundamentem. To rodzic, analizując prognozę pogody, wie, że należy założyć cieplejsze ubranie. To rodzic dba o zbilansowaną dietę, nie pozwalając na ciągłe jedzenie słodyczy. To rodzic wie, że czasem konieczne jest wyjście z domu na określoną godzinę, nawet kosztem przerwanej zabawy. To wreszcie rodzic uczy zasad bezpieczeństwa, takich jak reagowanie na komendę „stop” w ruchu drogowym.

Nauka dostosowania się do decyzji dorosłych jest ważnym elementem poznawania zasad społecznych. Dzieci, choć mają swoje zdanie i potrzebują przestrzeni na samodzielne decyzje, powinny funkcjonować w ramach, które są dla nich zrozumiałe i odpowiednie.

Granice nie są jedynie zbiorem zakazów czy nakazów, jak często się je postrzega. Są narzędziem pomagającym dziecku zrozumieć świat, funkcjonować w nim i podejmować właściwe decyzje. Uczą, co jest akceptowalne, a co niesie za sobą konsekwencje. Pozwalają dziecku doświadczyć reakcji innych ludzi na jego zachowanie, zrozumieć, jakie efekty przynoszą pozytywne czy negatywne działania.

Ważne, by granice oraz konsekwencje ich łamania były dostosowane do wieku dziecka. Należy je jasno komunikować, wyjaśniać ich zasadność i wskazywać skutki ich przestrzegania lub przekraczania. Dzieci uczą się przez doświadczenie – testują granice, sprawdzają ich sensowność i wiarygodność konsekwencji. Jest to naturalny proces, ale warto trwać przy ustalonych zasadach, by nauka była skuteczna.

Granice i zasady to sprawa indywidualna, wymagająca dostosowania do konkretnego dziecka. Czasem trzeba je zmodyfikować, uprościć lub rozbudować. Wymagają od dorosłych cierpliwości, konsekwencji i zaangażowania. Jednak są one niezbędne – są czymś, co dzieciom bardzo pomaga i przynosi korzyści dla ich dalszego rozwoju. ■

CZEGO POTRZEBA, ABY UCHRONIĆ DZIECKO PRZED WADĄ WYMOWY?

TEKST:
AGATA STAŃCZUK

Nawet jeszcze niemówiące maluchy możemy tak poprowadzić, aby zminimalizować ryzyko powstawania wad wymowy. Które potrzeby dziecka i ich zaspokajanie w odpowiedni sposób, mogą służyć prawidłowemu rozwojowi mowy?

Profilaktyka logopedyczna umożliwia szybkie działanie i zapobieganie powstawaniu wad wymowy. Prewencja powinna rozpocząć się już w zasadzie podczas ciąży, a największą „moc” ma w okresie noworodkowym i niemowlęcym. Idealnym rozwiązaniem jest konsultacja z logopedą, który podpowie, jak wspomóc dziecko na tak wczesnym etapie życia.

Najważniejszym zagadnieniem dla rodziców takiego maluszka jest dbanie o właściwe pobieranie przez niego pokarmu. Aby proces ten przebiegał prawidłowo, dobrze jest sprawdzić wędzidełka jamy ustnej, w szczególności wędzidełko języka. Jego skrócenie może oznaczać trudności w ssaniu. To nie jedyna struktura wymagająca oceny. Ważne jest sprawdzenie

wzorca ruchowego występującego u dziecka, czyli osiągnięcie tzw. „kamieni milowych” w ułożeniu i funkcjonowaniu ciała.

Jednym z najlepszych sposobów jest karmienie naturalne, które przeprowadzane w sposób odpowiedni będzie stymulowało rozwój mięśni twarzoczaszki oraz wyrównywało tyłozuchwie fizjologiczne, a także zapewni koordynację oddechową. Karmienie za pomocą butelki wymaga dobrania odpowiedniego smoczka, który powinien być dostosowany do układu jamy ustnej dziecka, a jego kształt w jak największym stopniu przypominać brodawkę sutkową. Smoczek „uspokajacz”, choć z logopedycznego punktu widzenia nie powinien być pierwszym wyborem, to czasem jest jedynym możliwym sposobem ukojenia dziecka. Niektóre dzieci z wy-

**Jedzenie rączkami,
jedzenie płaską
łyżeczką, picie
z kubeczka otwartego
to istotne elementy
nauki dojrzałego
sposobu pobierania
pokarmów i napojów.**

górowanym odruchem ssania tylko w taki sposób są w stanie się wyciszyć. Ważne jest jednak, aby już po szóstym miesiącu życia, powoli się z niego wycofywać.

Kolejnym etapem jest rozszerzanie diety. Jedzenie rączkami, jedzenie płaską łyżeczką, picie z kubeczka otwartego to istotne elementy nauki dojrzałego sposobu pobierania pokarmów i napojów. Wprowadzenie w odpowiednim momencie produktów wymagających odgryzania, a następnie gryzienia i żucia będzie stymulowało rozwój twarzoczaszki (w tym prawidłowe wykształcenie się zębów), mięśni żucia, a także zapewni odpowiednią stymulację czucia. Butelki z dzióbkiem, musy w tubkach, papkowata konsystencja pokarmów nie sprzyjają nauce polykania o typie dojrzałym.

W profilaktyce logopedycznej ważne jest również dbanie o drożność nosa oraz właściwe nawilżanie jamy nosowej i ustnej w celu rozwijania prawidłowego oddychania, jakim jest oddychanie torem nosowym. Należy obserwować czy wargi są domknięte, jak wygląda oddech w czasie snu oraz jaka jest pozycja głowy podczas leżenia. W tym momencie warto zaznaczyć, jak istotna jest współpraca rodzica z laryngologiem. Częste infekcje i nieprawidłowe oddychanie to sygnały do zbadania migdałków podniebiennych i migdałka gardłowego. Nielezione powodują szereg trudności, w tym wady wymowy. Niska pozycja języka, która może być pokłosiem między innymi problemów laryngologicznych, wpłynie na jakość wypowiedzianych dźwięków.

Pojawiające się zęby to moment na profilaktykę stomatologiczną. Codzienne dbanie o ich higienę to również dobry czas na masaż w obrębie jamy ustnej. Za pomocą szczoteczki dla niemowląt nakładanej na palec, można w prosty sposób stymulować czucie, odwracając. Dobrze jest wpro-

wać zabawy stymulujące mięśnie policzków, warg i języka. Jest to świetny sposób na naukę naśladowania i usprawniania narządu artykulacyjnego.

Na rynku wydawniczym można znaleźć ciekawe pozycje książkowe do ćwiczeń narządu artykulacyjnego, takie jak m.in. : „Język skacze buzia dmucha”, „Na językach zwierząt”, „Z muchą na luzie ćwiczymy buzię”, „Jano i Wito. Dźwiękotwór”, „Zabawy oddechowe na wesoło”, „Język hop do góry”. Warto pamiętać, że gdy dziecko już boryka się z wadą wymowy, logopeda powinien dobierać ćwiczenia narządu artykulacyjnego indywidualnie do potrzeb.

Nie sposób pominąć również rozwoju ruchowego dziecka, o którym wspominałam już wcześniej. Dbanie o ruch, integrowanie różnych zmysłów, zabawy manualne to element profilaktyki logopedycznej. Właściwy rozwój ruchowy całego ciała to podstawa do prawidłowego funkcjonowania narządu artykulacyjnego, a w konsekwencji do pojawiania się głosek o czasie.

Ostatnim elementem układanki, choć nie mniej istotnym, jest stymulacja słuchowa. Dobre słyszenie to podstawa do opanowania wymowy głosek. Jakakolwiek wada słuchu może zaburzać odbiór i nadawanie dźwięków mowy. Gdy rodzic zaobserwuje niepokojące sygnały, takie jak brak lub ograniczona reakcja na dźwięki płynące z otoczenia, trudności z rozumieniem mowy na poziomie danego wieku, czy problemy z różnicowaniem głosek i wyrazów to jest to czas na zbadanie słuchu.

Działania opisane powyżej mają charakter kompleksowy i opierają się na wspólnej pracy różnych specjalistów, do których współczesny rodzic ma szeroki dostęp. Warto korzystać z ich wiedzy oraz doświadczenia, nie bać się pytać i poszukiwać odpowiedzi w myśl, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”. ■

**Właściwy rozwój
ruchowy całego
ciała to podstawa
do prawidłowego
funkcjonowania
narządu
artykulacyjnego.**

Ruch niejedno ma imię...

TEKST:
OLGA ORANIEC



Każdy chce się czuć dobrze, zarówno ze sobą jak i z innymi ludźmi. Dzieci także. Jednak one, w przeciwieństwie do dorosłych, dążą do tego bardziej instynktownie, poprzez to, co najbardziej lubią, czyli zabawę.

W myśl idei potrzeby ruchu u dzieci, w latach 60. XX wieku Weronika Sherborne opracowała metodę „ruchu rozwijającego”. Jej spostrzeżenia oraz chęć wspomagania prawidłowego rozwoju dzieci zaowocowały metodą bazującą na:

- Świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- Świadomości przestrzeni i działania w niej,
- Dzieleniu przestrzeni z innymi ludźmi oraz nawiązywaniu z nimi bliskiego kontaktu.

W metodzie wymienia się konkretne kategorie ćwiczeń (podane poniżej z przykładami).

Ruch prowadzący do poznania własnego ciała:

- „Koncert” – jedna osoba leży przodem, druga osoba stukając palcami na jej plecach.
- „Lustro” – naśladowanie ruchów wykonywanych przez inną osobę.
- Robienie śmiesznych min.

Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym:

- „Iskierka” – przekazywanie uścisku dłoni do osoby, która znajduje się obok ćwiczącego, z kolei ta osoba ściska dłoń swojego sąsiada i w ten sposób „uścisk” wędruje dalej przez całą grupę.
- „Bączek” – siedząc na podłodze, zgięte kolana, kręcenie wokół własnej osi.
- „Tunel” – jedna osoba robi tunel (podpór przodem), druga osoba przechodzi pod spodem.

Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem („z”, „przeciwko”, „razem”):

- „Naleśnik” – zawijanie w kocyk turlając po podłożu.
- „Wycieczka” – jedna osoba siedzi na kocyku, druga osoba ciągnie kocyk po podłodze.
- „Przepychanie” – siedząc tyłem do siebie, stykając się plecami.
- „Paczka” – jedna osoba leżąc zwiija się w kłębek, druga próbuje wyprostować jej ręce i nogi – rozpakować paczkę.
- „Rowerek” – łącząc przodem do siebie, stykając się stopami, wspólne pedałowanie.
- „Waga” – stojąc naprzeciwko siebie; naprzemienne przysiady.
- „Piłowanie drewna” – dzieci siedzą w rozkroku przodem do siebie; chwyt za dłonie. Na zmianę kładą się na plecach, trzymając się za dłonie.

Ruch prowadzący do współdziałania w grupie:

Aktywności jak wyżej, ale prowadzone przez większą ilość osób.

- „Dywanik” – dzieci kładą się obok siebie i od jednej strony po jednej osobie zaczynają turlać się po plecach pozostałych dzieci.

Ruch kreatywny:

- Opowieści ruchowe.
- Taniec.

Ćwiczenia niosą ze sobą wiele korzyści. Co w tym wszystkim jest najfajniejsze? To naprawdę nie wygląda jak ćwiczenia, to jest zabawa! Zabawa, która wpływa na poprawę samooceny, pozwala na kontakt z drugim człowiekiem, uczy współdziałania, poprawia orientację przestrzenną i jest okazją do rozładowania energii oraz spontanicznego działania. ■

Koniec roku i śpiewanie z nim związane

Jak otworzyć się na śpiew, który towarzyszył ludziom od zarania dziejów? Praktykować! Świąteczna atmosfera i przełom Starego i Nowego Roku to doskonała okazja, to przypatrywania się naszym pieśniom i folklorowi. Cieszymy się naszą kulturą – śpiewajmy i przekazujmy tradycje następnym pokoleniom.

TEKST:
ADAM DĄBROWSKI



Człowiek to istota, która zawsze żyła w harmonii z otaczającym ją światem i jego przemianami. Mamy cztery pory roku – każdą inną, a zarazem zachwycającą, niezależnie od tego, w jakiej części Ziemi ludzie żyli. Cieszyli się pięknem przyrody, choć czasem także jej się obawiali, bo potrafiła zaskoczyć groźnymi zjawiskami atmosferycznymi.

Ludzie śpiewali o tym, co widzieli i czego doświadczali, tworząc opowieści, legendy i bajki. Śpiewali też o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Tę tradycję dzieliły wszystkie plemiona na ziemi, a ich pieśni stały się fundamentem kultury ludowej, znanej od dziesiątek lat jako folklor.

W Polsce nasza bogata kultura ludowa stopniowo zanika – i to od wielu lat. Proces ten jest trudny do zatrzymania. Czy stajemy się „obywatelami świata”? Brzmi to pesymistycznie, ale... Koniec roku to czas, gdy wszyscy śpiewają pieśni i piosenki należące do jednego z najciekawszych i najbogatszych folklorów na świecie – polskiego, który budzi podziw i zainteresowanie ludzi na całym globie.

Polski folklor został skatalogowany przez Oskara Kolberga w jego monumentalnym dziele, obejmującym kilkanaście tomów, w których zapisał różne rodzaje tańców i śpiewów ludowych, w tym kolędy i pastoralki. Posiadamy ich setki, a jednak na co dzień śpiewamy tylko kilkanaście. Dlaczego? Powód jest prozaiczny – mamy ich po prostu „za dużo”. W dodatku melodie różnią się regionalnie: inne śpiewa się na Mazowszu, inne na Podhalu,

a jeszcze inne na północy czy wschodzie Polski. To jednak powód do dumy, nie żmartwienia.

Święta Bożego Narodzenia to czas największej radości. W tym samym okresie żegnamy stary rok, co również doczekało się własnych pieśni noworocznych. Co powinniśmy robić w święta dla własnej przyjemności i satysfakcji? Po prostu śpiewać – samodzielnie lub z nagraniami radiowymi czy telewizyjnymi.

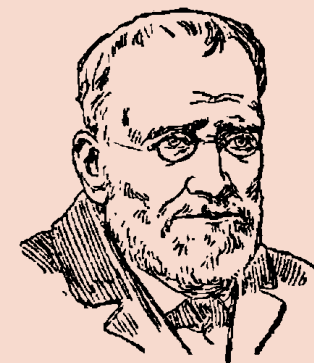
Jak śpiewać? To proste: wystarczą słowa i melodia. Słowa łatwo znaleźć w Internecie, podobnie jak melodię. Najpierw warto zapoznać się z tekstem – przeczytać go kilkukrotnie i spróbować zapamiętać. Następnie odsłuchujemy melodię kolędy, pastoralki lub pieśni noworocznej i próbujemy zaśpiewać ją razem z wykonawcą. Ćwiczenie to warto powtarzać kilkakrotnie, aż nasz umysł zapamięta melodię i słowa.

W czasach, gdy nie było Internetu, Polskie Radio oferowało jedynie trzy programy, a telewizja była czarno-biała. Wówczas ludzie uczyli się śpiewu w kościołach, chórach amatorskich, szkolnych czy przyzakładowych. Śpiew był powszechną formą spędzania czasu, a zaśpiewanie „czysto” hymnu państwowego czy „Sto lat” na głosy było na porządku dziennym. Byliśmy rozśpiewanym narodem.

Moja matka stale śpiewała podczas codziennych zajęć domowych. Dziś mówi się, że jesteśmy „głusi” i „bezdźwięczni”. To nieprawda – po prostu brakuje nam edukatorów muzycznych. Kiedyś organista w kościele uczył ludzi śpiewu, grając na organach i prowadząc wspólny śpiew. Polska była narodem potrafiącym śpiewać masowo i znakomicie.

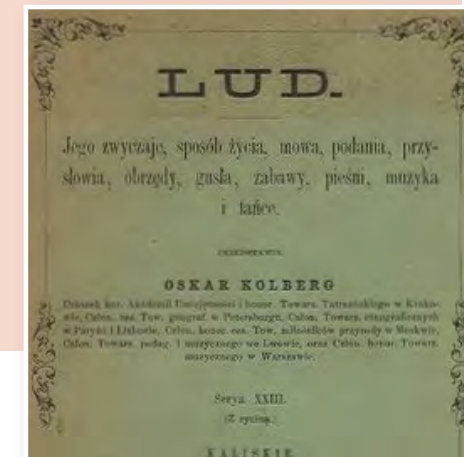
Obecnie tradycja ta zanikła, ale warto ją przywracać – choćby przy każdej nadarzającej się okazji. W Europie wiele narodów wciąż dba o swoje tradycje śpiewacze. Czy my o nich zapomnieliśmy? Przecież okazje do śpiewania są na każdym kroku, a dostęp do ulubionych melodii i słów nigdy nie był łatwiejszy!

Więc śpiewajmy – jak inni ludzie na całej Ziemi. ■



Oskar Kolberg to postać, która zasłużyła się polskiej kulturze ludowej. W swoim monumentalnym dziele *Lud. Jego zwyczaj, sposób życia, mowa, podania, przysłowia, obrzędy, gusła, zabawy, pieśni, muzyka i tańce* zawarł ogromny dorobek naszej kultury ludowej.

Folklor był później wykorzystywany przez wybitnych kompozytorów, takich jak Fryderyk Chopin, Karol Szymanowski, Witold Lutosławski czy Igor Strawiński. Jak zauważa prof. Stęszewski, w porównaniu z XIX wiekiem folklor dziś pełni inną funkcję – zamiast być codziennym elementem życia, stał się wykładnikiem tożsamości regionalnej i powodem do dumy.



ZIMOWA WYPRAWA PRZEDSZKOLAKÓW

TEKST:
MARCIN DĘBIŃSKI

Pewnego grudniowego poranka grupka przedszkolaków postanowiła wyruszyć na poszukiwania oznak zimy. Na początku szła pani Emilia. Za nią podążało 8 par zerówkowiczów, a na końcu pan Marcin. Wśród dzieci panowała wielka ekscytacja. Każdy chciał odkryć coś wyjątkowego!

Jako pierwsi na trop zimy wpadli Karol, Natalia i Olek. Zauważyli termometr na okiennej ramie, który pokazywał bardzo niską temperaturę. Karol wskazał na niego palcem i zawołał:

– Spójrzcie! Mróz! To na pewno oznaka zimy!

Dzieci z zachwytem patrzyły na termometr, a ich twarze promieniały radością. „Pierwszy znak zimy znaleziony!” – pomyśleli.

Choć niebo było bezchmurne i prognozy nie zapowiadały śniegu, nagle z nieba zaczął opadać pojedynczy płatek. Wylądował na kurtce Alka.

– Zobaczcie! Śnieg! – wykrzyknął Franek.

Julek przyjrzał się płatkowi bliżej i zauważył jego piękny kształt przypominający małą gwiazdkę.

– To musi być kolejna oznaka zimy! – dodał z zachwytem.

Pani Emilia uśmiechnęła się i powiedziała:

– Tak, płatki śniegu to prawdziwe cuda natury. Gdy opadają na drzewa i krzewy, tworzą piękne zasłony, które chronią je przed mrozem.

Idąc dalej, dzieci zauważyły sople lodu, które połyskiwały w promieniach zimowego słońca. Wyglądały jak kryształowe kandelabry wiszące na dachach i gałęziach drzew. Tym razem pierwsze wypatrzyły je obie Klary.

– Jakie piękne! – powiedziała jedna z nich, wskazując na lśniące formy.

– To jak małe dzieła sztuki! – dodała druga.

Droga prowadziła między blokami, aż dzieci dotarły do małego lodowiska. Tam zaczęła się



prawdziwa zabawa. Przedszkolaki z radością ślizgały się po gładkiej tafli, robiąc piruety i wybuchając śmiechem.

– Zima to czas lodowisk! – zawołał Miłosz.

– Tylko zimą możemy bawić się w taki sposób! – dodał Wojtek, robiąc kolejny obrót.

Po powrocie na przedszkolne podwórko dzieci postanowiły ulepić bałwana. Z entuzjazmem toczyły śnieżne kule. Gdy bałwan był już gotowy, Wit poprosił panie Małgosie z kuchni o marchewkę na nos, Eliza przyniosła z sali guziki na oczy, a Emilia umieściła na głowie bałwana stary garnek z błotnej kuchni. Bałwan prezentował się wspaniale, a dzieci patrzyły na swoje dzieło z dumą.

Zmęczone, ale szczęśliwe, dzieci wróciły do przedszkola. W szatni Feliks, Fela i Hania wpadli

na jeszcze jeden pomysł.

– Nasze ciepłe kurtki, grube czapki i szaliki to też oznaki zimy! Przecież nosimy je tylko wtedy, gdy jest zimno!

Zadowolone ze swoich odkryć, dzieci umyły ręce i zasiadły do obiadu. Ciepłe jedzenie i przytulne wnętrza przedszkola sprawiły, że wszystkie zimowe przygody wspominały z rumieńcami na twarzach. A obiad przygotowany własnoręcznie przez panie Małgosie smakował jeszcze lepiej niż zazwyczaj.

Następnego dnia pan Marcin przyniósł grę, w której umieścił wszystkie oznaki zimy odkryte przez dzieci. To była niespodzianka, która przypominała im dzień pełen śmiechu, zabawy i nauki.

KONIEC.

*Istniejemy po to, by Państwa
dziecko miało wspaniałe przedszkole*

Razem od 1990 roku



**SPOŁECZNE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE
FUNDACJI CZAS DZIECIŃSTWA**

ZAPRASZAMY

DZIECI TRZY- I CZTEROLETNI

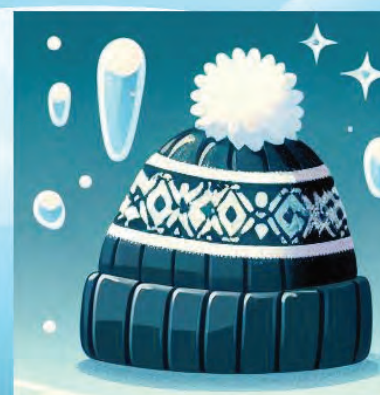
ul. Zgrupowania AK Żmija 19A

501 738 809





Oznaki zimny



Symbole na kostkę

B Basiowe Gry Planszowe
Darmowe Gry dla Przedszkolaków



Zasady gry:

Przed przystąpieniem do gry należy przygotować specjalną kostkę. Najlepiej w tym celu nakleić na drewniany sześcienny klocek wszystkie 6 symboli (po 1 na każdą ściankę). Symbole są dostępne na dole planszy z grą.

Gra przeznaczona jest dla 2-3 osób. Na początku każdy z graczy przygotowuje dla siebie 6 jednakowych pionków (każdy gracz ma swój kolor) lub innych żetonów, które odróżniają go od innych graczy (np.: jeden gracz ma guziki, a drugi kamyki).

Potem na zmianę rzucają kostką. Jeśli wypadnie symbol pola, które jest wolne, to kładą na nim swój żeton. Jeśli wylosowany symbol jest na zajętych polu, to nic się nie dzieje. Gra kończy się, gdy wszystkie zostaną zakryte.

W przypadku młodszych lub bardziej niecierpliwych dzieci można się umówić, że gramy do zakrycia 5 pól lub na czas. W tym ostatnim wypadku ustawiamy klepsydrę lub minutnik na 5 min. Na koniec liczymy pola zakryte przez każdego z graczy. Kto zakrył więcej pól wygrywa.

Najczęstszym wynikiem będzie remis. Gra daje też niewielką przewagę osobie, która rozpoczyna rozgrywkę. Można to wykorzystać grając z dziećmi, które mają problem z wygrywaniem lub przegrywaniem.

Do stworzenia gry wykorzystano grafiki oznak zimy stworzone przez AI w aplikacji Microsoft Copilot oraz zimowe tło udostępnione na licencji Public Domain CC0 na pixabay.com