

OD 1990 ROKU POMAGAMY DZIECIOM WZRastaĆ, A RODZICOM WYCHOWYWAĆ

Czas dzieciństwa

MARZEC-KWIECIEŃ 2026

NUMER 2 (32)



Fundacja Anny Florek

CZAS DZIECIŃSTWA

W ŚRODKU
GRA

TEMAT NUMERU

DZIECIĘCE
LEKI

Drodzy Czytelnicy



Katarzyna Hamerlak
REDAKTORKA NUMERU

Nie zamykaj drzwi, tam jest potwór...” – to zdanie zna wielu rodziców przedszkolaków. Lęk przed ciemnością, hałasem, rozłąką czy nowymi sytuacjami jest naturalnym elementem dzieciństwa. Choć bywa trudny zarówno dla dziecka, jak i dla dorosłego, stanowi ważny etap w rozwoju emocjonalnym. W wieku przedszkolnym wyobraźnia rozkwita, a świat staje się jednocześnie fascynujący i nieprzewidywalny. Strach nie jest słabością – to sygnał, że dziecko uczy się rozpoznawać zagrożenia,

budować poczucie bezpieczeństwa i regulować emocje. To naturalny etap rozwoju. Dziecko uczy się rozumieć swoje emocje, oddzielać fantazję od rzeczywistości i ufać, że w trudnych chwilach obok jest dorosły, który pomoże mu poczuć się bezpiecznie. Nasz kwietniowy numer jest poświęcony właśnie dziecięcym lękom. Znajdziemy w nim wyjaśnienia, skąd mogą się brać najczęstsze obawy przedszkolaków, kiedy są one normą rozwojową, a kiedy warto poszukać wsparcia specjalisty. Dowiemy się też, co może pomóc. ■

PRZEKAŻ 1,5% PODATKU

Do wydawania naszego dwumiesięcznika wykorzystywane są środki z 1,5% podatku.

Zachęcamy do przekazania środków podczas tegorocznych rozliczeń PIT.

KRS:

0000270261

**FUNDACJA ANNY FLOREK
CZAS DZIECIŃSTWA**

Cel szczegółowy / tytuł przelewu:

CZAS DZIECIŃSTWA 9272

Można też przekazać darowiznę przelewem:

Odbiorca:

FUNDACJA ANNY FLOREK CZAS DZIECIŃSTWA

Numer konta:

35 2030 0045 1110 0000 0382 5640

REDAKCJA

POMYSŁODAWCA,
ZAŁOŻYCIEL
I PIERWSZY REDAKTOR
NACZELNY
MARCIN DĘBIŃSKI

REDAKTOR NACZELNA
ANNA FLOREK

REDAKTOR
ANNA GROMADZKA

ZDJĘCIA I OBRAZY
**AI STUDIO, GEMINI,
CHATGPT, PEXELS,
UNSPASH,
ARCH. PRYWATNE**

REDAKTOR, KOREKTA
URSZULA WIŚNIEWSKA

ADRES E-MAIL
redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

Spis treści

**TEMAT NUMERU:
DZIECIĘCE LĘKI**

| | |
|--|-----------|
| Bezpieczne gniazdo ANNA FLOREK | 4 |
| Terapia muzyką jako wsparcie w łagodzeniu lęków KARINA JURAGA-HOROSZ | 7 |
| Taniec, ruch, zabawa jako potencjał do zmiany MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA | 8 |
| Pierwsze dni w przedszkolu – jak pomóc dziecku oswoić nową sytuację ANNA GROMADZKA | 10 |
| Rozmowy z dziećmi o strachu ANNA FIREK-MARCZAK | 12 |
| O zaburzeniach lękowych u rodziców MONIKA ROSIŃSKA | 14 |
| Terapia logopedyczna dziecka jękającego się ANNA PODSKOCZY | 16 |
| Jak nauczyciele mogą pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym w przedszkolu GRETA DĘBIŃSKA-ŻOŁYŃIAK | 20 |
| Miłość, która trochę się boi URSZULA WIŚNIEWSKA | 22 |

+ Gra JUŻ SIĘ NIE BOJĘ wszyta w środku
MARCIN DĘBIŃSKI

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Jeśli chcą państwo włączyć się w dzieło tworzenia tego czasopisma zapraszamy do kontaktu – bezpośrednio w przedszkolu lub drogą mailową:

redakcja@czasdziecinstwa.com.pl

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

ANNA FLOREK O...

Bezpieczne gniazdo



Ograniczone zaufanie, osvajanie strachów i własna ostoja bezpieczeństwa pomagają każdemu dziecku stawić czoło światu.

TEKST:
ANNA FLOREK

Strachy i lęki towarzyszą nam od urodzenia (nawet od poczęcia) aż do ostatnich chwil życia. Boimy się zagrożeń rzeczywistych i wyobrażonych, tych aktualnych i przyszłych. Również wspomnienie przeszłych zdarzeń może być bardzo przykrym przeżyciem. Boimy się, ponieważ chcemy przeżyć, przetrwać, uniknąć bólu i cierpienia. Zarówno lęk, jak i strach, może być pozytywną, ale też destrukcyjną siłą w życiu człowieka. Może nas chronić, ponieważ jest sygnałem o aktualnym lub przyszłym zagrożeniu, mobilizującym nasze zmysły, umysł i ciało do obrony siebie, naszych bliskich, naszego dobytku i miejsca, w którym żyjemy (poczawszy od domu, a skończywszy na wszechświecie). Może też niszczyć, gdyż pozostawanie w stanie ciągłej gotowości do obrony – zarówno w postaci gotowości do walki, jak i obronnego wycofania się – jest wyniszczające, zużywa nasze siły i zasoby potrzebne także do twórczego działania i do wykonywania zadań organizujących naszą teraźniejszość i przyszłość. I, co również ważne, przesłania radość życia.

Jak odróżnić dobry i zły strach, dobre i złe lęki? Jak nauczyć tego dzieci, by nie bały się ciemności, tego, co nieznanne i niewiadome, by z powodu lęku i strachu nie zamykały się w sobie i nie hamowały pasji eksperymentowania i zdobywania świata? Ale

także, by chroniły życie swoje i innych, nie skakały z balkonu bez spadochronu, nie wyruszały w świat w niewiadomym kierunku i celu. A może są na to sposoby – choćby ten zaproponowany niżej.

Kształtowanie i stosowanie w życiu zasady ograniczonego zaufania

Podstawą jest gromadzenie wiedzy o sobie, innych ludziach, o świecie i rządzących w nim prawach oraz weryfikowanie docierających informacji niezależnie od tego, skąd i od kogo pochodzą, a następnie korzystanie z tych zasobów. Chodzi o to,

byśmy wiedzieli, jacy jesteśmy, jakie są nasze możliwości oraz trafnie rozpoznawali, co sprzyja naszemu bezpieczeństwu, a co jest lub może być jego zagrożeniem. Małe dziecko, słysząc niespodziewany hałas, widząc w nocy na ścianie swojego pokoju cień poruszających się liści, będzie się bało dopóki nie pokażemy mu przedmiotu i nie wyjaśnimy zjawiska będącego źródłem lęku.

"Potwór" na ścianie to drzewo za oknem, rzucające cień. Potwór znika, gdy zapali się światło; nie ma go również za dnia, choć liście nadal są na drzewie za oknem. Cień na ścianie może dać również rączka dziecka. Zasada ograniczonego zaufania polega na tym, by nie do końca ufać temu, co się widzi, słyszy, swojemu dotykowi czy smakowi. Zmysły są ważnym źródłem informacji, ale pełniejszą wiedzę uzyskamy dopiero wów- →

Boimy się, ponieważ chcemy przeżyć, przetrwać, uniknąć bólu i cierpienia. Zarówno lęk, jak i strach, może być pozytywną, ale też destrukcyjną siłą w życiu człowieka.

czas, gdy informację od jednych zmysłów zweryfikujemy z informacjami od innych. Podobnie jest z wiedzą uzyskiwaną z jakiegoś źródła lub od osoby – żeby mieć przekonanie o jej prawdziwości, trzeba zweryfikować ją w innym, niezależnym miejscu, u innej osoby. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ źródłem wielu naszych strachów i lęków jest brak informacji lub nieprawdziwe informacje. Ponieważ powodem podejmowania lub zaniechania działania związanego z naszym bezpieczeństwem jest niedostateczna wiedza lub błędne informacje o możliwym lub realnym zagrożeniu. Nauczycieli i wychowawców pracujących z dziećmi zachęcam, by wsłuchiwali się w pytania zadawane przez dzieci, zaczęli je do zadawania pytań, a odpowiadając na nie, uczyli dzieci korzystania ze wszystkich zmysłów i wszelkich źródeł informacji. To jest wychowywanie człowieka rozumnego, umiającego trafnie oceniać zagrożenia. Chodzi też o to, by z powodu wyimaginowanych strachów nie pozbawiać się optymistycznego patrzenia na świat.

Oswajanie lęków, pokonywanie strachów.

Dziecko, i nie tylko dziecko, powinno wiedzieć, iż normalnym jest, że się boi, że trzeba rozwiewać niepokoje i obawy, zanim zamienią się w lęk i zagnieżdżą w człowieku. Powinno mieć wśród bliskich kogoś, z kim może rozmawiać o tym, że się boi i czego się boi; kto je wysłucha, nie wyśmiej, nie zignoruje, ale pomoże zrozumieć, doda odwagi. Pomocne są opowieści i czytane bajki, ponieważ opisują różne straszne wydarzenia i podpowiadają, co można robić, jak się zachować, gdy ogarnia strach albo paraliżuje lęk. Tej roli nie pełni film – często jeszcze przysparza dziecku lęków. Opowieści pokazują dziecku, że można uporać się ze strachami i być odważnym. Zwycięsko mierzyć się z trudnościami, rozwiązywać problemy, znajdować

pomocnych ludzi. Zło zostaje pokonane, dobro zwycięża. Takiego przekazu potrzebuje dziecko, by stawiać czoło trudnościom teraz i w przyszłości.

Posiadanie ostoji bezpieczeństwa

Ostoja bezpieczeństwa to jest to, co pozwala nam czuć się bezpiecznie, daje siłę, chroni nas, wspiera, gdy jesteśmy bezradni lub bezbronni, pozwala przetrwać trudne życiowe okoliczności. To coś, co jest nam dane, ale też wymaga świadomego budowania, pielęgnowania, rozwijania. Przejawem braku ostoji jest samotność. Wiele lęków rodzi się z osamotnienia, a i strach potężnie w samotności. Samotność to poczucie, że nikt i nic mnie nie chroni.

Na szczęście posiadamy wiele sposobów, by się bronić i chronić przed samotnością. Każdy z nas sięga po nie codziennie i w różnych sytuacjach. Ostoją bezpieczeństwa jest miejsce fizyczne (dom, miejsce zamieszkania, kraj), osoby kochające, życzliwe, które są lub były w naszym życiu. Dla wielu to także Opatrzność Boża, wiara w dobry los. Jak ptak gniazdo, tak każdy człowiek buduje swoją bezpieczną przestrzeń ze wszystkiego, co otrzymał, kogo spotkał, co ma, czego doświadczył. Ta przestrzeń jest nie tylko tym, co mamy dookoła, ale też tym, czym wypełnimy swoje wnętrze. Dlatego czasem nie potrzeba wiele, by zebrać siły, poczuć odwagę – wystarcza mały przedmiot, fotografia, pamięć słów wypowiedzianych przez kochaną osobę, by przetrwać sytuacje trudne, wytrwale dążyć do celu, nie załamać się z powodu niepowodzeń. Dla dziecka ostoją bezpieczeństwa powinni być najpierw rodzice, a potem wszyscy mający z nim kontakt. Dzięki nim może doświadczyć bezpiecznego gniazda i zacząć je po swojemu kreować. Wychowywanie to również pomaganie dziecku w budowaniu własnej, niezawodnej ostoji bezpieczeństwa. ■

Źródłem wielu naszych strachów i lęków jest brak informacji lub nieprawdziwe informacje.

Terapia muzyką jako wsparcie w łagodzeniu lęków

Terapia muzyką, czyli muzykoterapia, pomaga łagodzić lęk – nieprzyjemny stan emocjonalny objawiający się napięciem, niepokojem czy agresją.

TEKST:

KARINA JURAGA-HOROSZ
nauczyciel muzyki, rytmiczka

Terapia muzyką to po prostu muzykoterapia. Lęk to nieprzyjemny stan emocjonalny, który może być wynikiem przewidywania niebezpieczeństwa. Objawia się na przykład niepokojem, napięciem, wycofaniem lub agresją.

Muzykoterapia może być jedną z form oddziaływania psychoterapeutycznego i fizjoterapeutycznego. Badania wykazały, że jest skuteczną, nieinwazyjną metodą wspomagającą łagodzenie lęku czy stanów depresyjnych. Jak to się dzieje, że dzięki muzyce poprawia się nastrój lub wyciszają emocje? Odpowiedź tkwi w odpowiednim doborze muzyki, ćwiczeń muzycznych i aktywności muzycznej. Działania te obniżają poziom kortyzolu (hormon stresu), spowalniają tętno, a jednocześnie wspomagają produkcję endorfin (hormony szczęścia) oraz neuroprzekaźników (serotoniny i dopaminy), które poprawiają samopoczucie i uspokajają nerwy. Śmiało można stwierdzić, że muzyka to specyficzny rodzaj leku o powszechnym zastosowaniu.

Skupienie się na dźwiękach przerywa natłok myśli lękowych, negatywnych, a także odczuć związanych z bólem. Może się wydawać, że muzyka wpływa tylko na naszą psychikę, a szczególnie na

doznania estetyczne czy emocjonalne, jednak psychika wiąże się ściśle z somatyką, więc oddziałuje na cały ustrój człowieka.

W muzykoterapii wyróżnia się kilka metod i technik terapeutycznych. Pierwsza to muzykoterapia receptywna (bierna), polegająca na słuchaniu muzyki odpowiednio dobranej, której zadaniem jest wyciszenie. Świetnie do tego nadaje się muzyka klasyczna (np. utwory W.A. Mozarta, A. Vivaldiego), a także ambient (opiera się na plamach dźwiękowych) – to dźwięki otoczenia, tło, muzyka „klimatyczna” oraz relaksacyjna. Druga metoda to muzykoterapia aktywna. Polega na tworzeniu muzyki, śpiewie, grze na prostych instrumentach i ruchu do muzyki. Działania te przyczyniają się do odreagowania stłumionych emocji lub ich wyrażenia. Najbliższa dziecku jest ekspresja muzyczna aktywna – gest, ruch, śpiew, ze względu na właściwości psychiki dziecka, gdyż stanowi naturalną specyfikę jego życiowej aktywności.

Dobór materiału muzycznego związany jest z aktualnym nastrojem, emocjami oraz potrzebami danego człowieka lub grupy. Oddziaływania terapii muzyką obejmują cały organizm. Efektem końcowym, czyli oczekiwany, jest poprawa samopoczucia, nastroju, usunięcie lub obniżenie lęku oraz odreagowanie napięcia.

Muzykoterapia aktywna i receptywna jest ogniwem w terapii kompleksowej i ma na celu ukierunkowanie ruchu, koordynacji, orientacji przestrzennej oraz przytłumienie neurotycznych elementów wywołujących lęk. Ten rodzaj terapii jest wartościową metodą, gdyż wyzwala spontaniczność reakcji i pobudza do aktywności psychoruchowej, odcinając od napięć. ■

TANIEC, RUCH, ZABAWA

JAKO POTENCJAŁ DO ZMIANY

TEKST:

MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA

certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka psychoterapii tańcem i ruchem

Psychoterapia tańcem i ruchem pozwala dzieciom wyrażać emocje zatrzymane w ciele, budować pewność siebie i redukować lęk poprzez zabawę, taniec i ruch.

Zaczynamy taniec! Niech radość będzie nieskrępowana.

Lord Byron, *Childe Harold's Pilgrimage*
(Pieśń III, strofa 22, 1816)

Ruch jest naturalnym sposobem komunikacji, a twórczość pozwala na wyrażenie emocji zatrzymanych w ciele. To już wystarczające powody, dla których psychoterapia tańcem i ruchem (Dance Movement Psychotherapy – DMP) może być bardzo adekwatnym wyborem, kiedy chcemy pomóc dzieciom z trudnościami lękowymi, tzw. nieśmiałością czy też niemówiactwem.

Miałam przyjemność prowadzić tę formę terapii w przedszkolu, a obecnie towarzyszę studentom i superwizantom w ich doświadczeniu pracy terapeutycznej z dziećmi. Wspólnie poszukujemy najlepszych sposobów na zrozumienie i pomoc dziecku. Zrozumienie często przychodzi poprzez „słuchanie” tego, co dziecko mówi poprzez ruch ciała i ulubione aktywności.

Kilka słów wprowadzenia czym jest DMP. Ta

forma terapii wykorzystuje naturalne sposoby do nawiązywania kontaktu i budowania relacji z dzieckiem – ruch, taniec, głos – to, co cały czas mamy przy sobie i co jest dostępne. „Terapeuta spotyka dziecko tam, gdzie jest”, co można rozumieć np. w zabawie dziecka, aktywności ruchowej czy tańcu i dostraja się, aby mogło nastąpić spotkanie. Dorosły w tej roli potrzebuje być zaciekawiony i mieć dobry kontakt ze swoim własnym ciałem i własnymi emocjami. Dzięki temu będzie mógł zrozumieć dziecko, a w następnej kolejności pomóc mu w często niezrozumiałych dla niego samodzielnymi stanach, np. lęku. Poprzez proponowanie adekwatnych zabaw (czyli interwencji) może pomóc wyrazić zatrzymane emocje. Spontaniczny ruch, wspólne wydawanie dźwięków, improwizacja z wykorzystaniem instrumentów muzycznych albo rysowanie – czasem wspólne – to tylko przykłady tego, co mamy do dyspozycji.

Psychoterapia tańcem i ruchem to kreatywne podejście pozwalające na dostosowanie sposobu pracy do potrzeb danego dziecka – właściwie każda terapia jest dostosowywana dla danego dziecka



czy grupy dzieci, a każda sesja jest odpowiedzią na dany moment. To wyzwanie dla terapeuty, ale i duże możliwości. Dziecko zaś może poczuć się zobaczone i usłyszane. To właśnie relacja terapeutyczna, która powstaje w ten sposób, może być czynnikiem leczącym, zwiększającym poziom zaufania (do siebie i innych), obniżającym poziom lęku i pozwalającym na ekspresję (w czasie sesji i poza nią).

Taniec i ruch mogą wpływać na rozwój dziecka i jego dobrostan. Przywołam tu Weronikę Sherborne, która korzystała z ruchu w pracy terapeutycznej, starając się pomóc dziecku „poczuć się w swoim ciele jak w domu”. W DMP stwarzamy przestrzeń na swobodny ruch, doświadczanie możliwości swojego ciała, poczucie siebie, żywotność i sprawczość, a to przekłada się na inne aspekty bycia w świecie, na pewność siebie i swobodę wyrażania.

Zabawa, naturalnie w ruchu, jest podstawą w psychoterapii tańcem i ruchem. Korzystanie

z opowieści i baśni sprzyja ujawnianiu się oraz kontenerowaniu tematów istotnych dla dziecka. W zabawie ruchowej, przenoszeniu opowieści w ruch, mogą pojawić się metafory ruchowe, które są cennym źródłem informacji na temat wewnętrznego świata dziecka. Możemy zyskać dostęp do lęków, z którymi zmagają się dziecko.

Taniec i ruch mogą wpływać na rozwój dziecka i jego dobrostan.

Dziecko, które w grupie rówieśniczej, podczas zajęć przedszkolnych postrzegane jest jako nieśmiałe, trzymające się nieco z boku czy „zamknięte w sobie”, ma szansę podczas twórczych działań w ramach zupełnie nowego dla siebie podejścia na zaistnienie w inny niż dotychczas sposób. Może zacząć korzystać ze sposobów ekspresji, z których nie korzystało lub przestało korzystać.

Takie doświadczenie powoduje, że ciało już je pamięta i że będzie można skorzystać z niego w innych okolicznościach. Dziecko stopniowo włącza nowe jakości ruchowe do swojego repertuaru, a to pozwala mu na nowe sposoby bycia w świecie. ■

Pierwsze dni w przedszkolu

– jak pomóc dziecku oswoić nową sytuację

Pierwsze dni w przedszkolu to emocjonalne wyzwanie – odpowiednie wsparcie rodziców i nauczycieli pomaga dziecku oswoić lęk i poczuć się pewnie w nowym otoczeniu.

TEKST:
ANNA GROMADZKA

pedagog specjalny, nauczycielka wychowania przedszkolnego

Pierwsze dni w przedszkolu to duża zmiana zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Dla wielu maluchów to pierwsze tak długie rozstanie z rodzicami, nowe otoczenie, nieznanymi dorośli i rówieśnicy. Nic więc dziwnego, że pojawia się lęk. Płacz, niechęć do zostawiania czy trudności z porannym rozstaniem to zupełnie naturalne reakcje na nową sytuację.

- temperament dziecka (maluchy bardziej wrażliwi i nieśmiało silniej przeżywają zmianę),
- indywidualny poziom samodzielności w różnych sytuacjach, przede wszystkim sposób, w jaki dziecko komunikuje się z innymi,
- postawa rodziców – jeśli rodzic sam bardzo się martwi, dziecko to wyczuwa i reaguje podobnym napięciem.

Czy każde dziecko się boi?

Nie wszystkie dzieci reagują lękiem. Są maluchy

Dlaczego dzieci mogą się bać?

Lęk przed rozpoczęciem przedszkola to przede wszystkim lęk przed nieznanym. Dziecko nie wie jeszcze, co je czeka: kim będzie pani, jak wygląda dzień w przedszkolu, czy ktoś się nim zaopiekuje i kiedy będzie tęsknić. Często towarzyszy temu także lęk separacyjny – obawa przed rozstaniem z mamą czy tatą, która jest częścią naturalnego rozwoju emocjonalnego dziecka. Na nasilenie tych emocji wpływają również:

- wcześniejsze doświadczenia związane z rozstaniem (np. pobytu w szpitalu, trudna adaptacja w poprzednim miejscu, długotrwałe przebywanie pod opieką osób, których dziecko nie znało),



ciekawe świata i otwarte na nowości, które z entuzjazmem przekraczają próg przedszkola. Inne potrzebują więcej czasu, by poczuć się bezpiecznie. To indywidualna kwestia – zależna od temperamentu, wcześniejszych doświadczeń i sposobu, w jaki rodzina przygotowuje się do tego kroku.

Ważne, by nie porównywać dzieci między sobą. To, że jedno dziecko już po dwóch dniach bawi się z rówieśnikami, a drugie potrzebuje tygodni, by się zaaklimatyzować, jest całkowicie normalne. Potrzebna jest pełna cierpliwość i empatii postawa dorosłych oraz umiejętne aranżowanie sytuacji sprzyjających poznaniu otoczenia i ludzi. Sprawdza się metoda małych kroków, bez przeciążania fizycznego i psychicznego początkujących przedszkolaków.

Jak pomóc dziecku oswoić lęk?

- Rozmawiać o przedszkolu – opowiadając, co będzie się działo, kto tam pracuje i jakie zabawy na dziecko czekają. Książeczki o przedszkolu mogą być świetnym wsparciem.
- Odwiedzać przedszkole wcześniej – jeśli to możliwe, pójście z dzieckiem na dzień otwarty, pokazanie sali przedszkolnej, placu zabaw, poznanie nauczycieli.
- Stworzyć rytuał pożegnania, który powinien być krótki, spokojny i zawsze taki sam (np.

przytulenie, żółwik, buziak, pomachanie przez okno), dający dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz przewidywalności.

- Unikać przeciągania rozstań – długie pożegnania i „jeszcze chwilką” tylko zwiększają napięcie.
- Zachować spokój i zaufanie – dziecko doskonale odczuwa emocje rodzica. Jeśli widzi, że rodzic ufa przedszkolu i wierzy, że dziecko sobie poradzi, łatwiej mu oswoić nową sytuację.
- Chwalić i wspierać – doceniając każdy postęp: „Byłeś dziś bardzo dzielny!”, „Widzę, że już znasz imiona dzieci!”. Dziecko uczy się w ten sposób, że potrafi sobie radzić.

Co sprzyja łagodniejszemu startowi?

- stabilna, spokojna atmosfera w domu,
- wspieranie samodzielności dziecka podczas codziennych aktywności (jedzenie, korzystanie z toalety, ubieranie się, a także mówienie o swoich potrzebach),
- stopniowe przyzwyczajanie, np. początkowo krótszy pobyt w przedszkolu,
- zaufanie do nauczycieli i rozmowa z nimi o trudnościach dziecka,
- znajomość kilku rówieśników już przed rozpoczęciem pobytu w przedszkolu,
- dobry rytm dnia – sen, spokojne poranki, brak pośpiechu.

Pierwsze dni w przedszkolu to emocjonalne wyzwanie. Każdy rodzic chciałby, żeby dziecku towarzyszyły tylko przyjemne doświadczenia. W życiu zdarzają się jednak także chwile trudne i nieprzyjemne. Dzieci wspierane przez spokojnych, empatycznych rodziców i nauczycieli szybciej pokonują trudności, adaptują się i czerpią radość z przedszkolnych dni. Każda sytuacja związana z oswojeniem lęku jest ogromnym krokiem w rozwoju samodzielności, odwagi i pewności siebie. Dziecko uczy się ufać innym, nawiązuje pierwsze przyjaźnie i odkrywa świat poza domem. ■

Rozmowy z dziećmi o strachu

ROZMOWY PRZEPROWADZIŁA:

ANNA FIREK-MARZAK

nauczycielka wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego

Co to jest strach?

Marcel – 6,5 lat: To uczucie. Nie da się go pozbyć. Chyba że się przyzwyczaimy, np. do ciemności, i pozbywamy się strachu.

Ania – 5,5 lat: Dla mnie to, jak ktoś widzi pająka, to wtedy czujemy strach.

Jaś – 5,5 lat: Dla mnie strach to jest, jak zobaczymy skorpioną, to przestraszymy się.

Ania: Strach jest wtedy, kiedy jest ciemno. Nie ma zapalanej lampki małej, dużego światła. Jest tylko ciemno.

Jaś: Strach jest, kiedy nie ma mamy i taty.

Marcel: Czego moja mama bała się, jak była dzieckiem?

Twoja mama bała się ciemności, bała się zostać sama w domu, czasami bała się komara, bo ją gryzł, a potem to ukąszenie śwędziąta. Bała się krzyku, hałasu.

A ty boisz się krzyku?

Marcel: Tak. Nie znoszę hałasu. Chowam się w pokoju pod kołdrą. Boję się, jak jest bardzo głośno.

Czego się jeszcze boisz?

Marcel: Boję się ciemności i że utonę w morzu.

Jakie masz sposoby na lęk?

Marcel: Jak jest spokojnie, to przestaję się bać w nocy, jak jest ciemno, i zasypiam.

Czy znasz jakieś zaczarowane słowa, które pomagają zwalczyć strach?

Marcel: Mam zaczarowane słowa. To są słowa szczęśliwe, miłe. Mogę sobie wyobrazić coś miłego. Często próbuję wyobrazić sobie tęczę, że biegam po łące, podróżuję. Potrzebuję też przytulić się do mamy, taty, do przytulanki. Może to być misio pluszowy z tygrysem pluszowym.

Kasiu, czy twoi rodzice się czegoś boją?

Kasia – 4 lata: Nie. Nie boją się niczego.

A jak byli mali, to się czegoś bali?

Kasia: Burzy. Ja też boję się burzy i piorunów. I wiatru.

Jak sobie radzisz ze swoim lękiem?

Kasia: Szybko uciekać i szybko biec z tego miejsca.

Co jeszcze pomaga nie bać się?

Kasia: Przytulanki, mama. Czy niedźwiedzie, kury albo kozy się czegoś boją?

Myślę, że się boją. A czego mogą się bać zwierzęta?

Kasia: Burzy i innych zwierzątek – wilka.

Michał, co myślisz o strachu i lęku?

Michał – 5 lat: Nic nie myślę. Po prostu troszkę się boję i przychodzę do mamy do łóżka.

A czego możesz się bać?

Michał: Takiej wiedzy. Tak naprawdę ona przyszła ze złych snów. To było w nocy. Jeden raz tylko się bałem, a w innych razach – nie boję się za bardzo.

Jak myślisz, Janku, czy strach i lęk jest potrzebny człowiekowi?

Janek – 5 lat: Albo potrzebny, albo niepotrzebny. Najpierw ktoś się boi, a potem to przechodzi.

Jakie są sposoby, żeby lęk przeszedł?

Janek: Trzeba przykleić się do jakiejś przytulanki albo powiedzieć rodzicowi, co się stało.

Czy znasz jakieś magiczne słowa, które przepędzają strach i lęk?

Janek: Nic nie przychodzi mi do głowy. Zawsze idę do rodziców. Boję się zimnej wody. Wcześniej na dworze było ciepło. Potem, jak wchodziłem do zimnej wody, to robi się gęsia skórka. Trzeba się przyzwyczaić.

Czy w ogóle do lęku można się przyzwyczaić?

Janek: Nie wiem, czy można przyzwyczaić się do lęku.

Właśnie. To nie jest za dobre. A jak myślisz, twoi rodzice mogą się czegoś bać?

Janek: Tak. Mogą bać się wysokości, że spadną, jak nie będzie zejścia.

A czego ty się boisz?

Janek: Gorącego żelazka, na przykład. Jak dotknę gorącego żelazka, to zrobi mi się bąbel.

Właśnie. Wtedy może cię boleć, bo się oparzysz. Ale masz już tę wiedzę i tego nie

robisz. A jak byłeś mniejszy, to oparzyłeś się? Miałeś takie doświadczenie?

Janek: Nie dotknąłem gorącego żelazka, tylko jak moja mama była mała, to się oparzyła i opowiedziała mi tę historię, i teraz wszystko wiem.

Władku, czy strach i lęk jest potrzebny?

Władek – 6,5 lat: Tak. Jest potrzebny, dlatego że gdybyśmy nie czuli strachu, to wtedy nie wdziałobyśmy, czego nie możemy robić.

Czy czegoś się boisz?

Władek: Jak byłem mniejszy, to bałem się burzy.

A czy dorośli się czegoś boją?

Władek: Na pewno. Dorośli też mogą się bać burzy.

Burza to żywioł natury, na który nie mamy wpływu, i każdy może się bać burzy w każdym wieku. Dorośli mogą się też bać wybuchającego wulkanu. A jak sobie radzisz ze strachem?

Władek: Przytulam się do mamy. Jak byłem mniejszy, przytulałem się do przytulanki.

To piękne. Mama zawsze chroni. A czy są jakieś słowa, które dodawały ci otuchy?

Władek: Już nie pamiętam. To było już dość dawno.

Czy jeszcze chciałbyś coś dodać o strachu i lęku?

Władek: To, że mamy prawo się bać. To nie jest nic wstydliwego, że się boimy.

Zgadzam się z tobą.

Imiona dzieci zostały zmienione. ■

O zaburzeniach lękowych u rodziców

Zaburzenia lękowe należą do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych.

TEKST:
MONIKA ROSIŃSKA
psycholog

Wedle statystyk aż 16% dorosłych Polaków doświadczyło ich w swoim życiu (wyniki badania EZOP II przeprowadzone w latach 2011-2018). Mimo że zaburzenia lękowe nie stanowią bezpośredniego zagrożenia życia, to znacząco mogą tę jakość obniżyć. Nielezione mogą również prowadzić wtórnie do rozwoju depresji.

Ponadto lękowi rodzice często mają lękowe dzieci. Ogólny wpływ genów na ryzyko rozwoju zaburzeń lękowych u potomstwa wynosi ok. 40%. Pozostałe czynniki związane są w dużej mierze ze środowiskiem w jakim rozwija się dziecko. Doświadczenie traumy, bólu, hospitalizacji a nawet zmiany środowiska (przeprowadzka, zmiana placówki) mogą być wyzwalaczem powstania zaburzeń lękowych. Znaczący wpływ na nadmierną lękowość dzieci mają również postawy rodziców. To, że przemoc, zaniedbanie czy krytykowanie mogą wywołać u dziecka reakcje lękowe jest czymś oczywistym. Jak się jednak okazuje, równie niekorzystny wpływ na powstanie zaburzeń lękowych u dzieci mogą mieć zachowania rodziców wynikające z ich własnej nadmiernej lękowości.

Nadopiekuńczość

Lękowi rodzice mają większą skłonność to tzw. nadopiekuńczości. Taka postawa wynika często z dobrych intencji jaką jest troska. Jednak w przypadku rodziców nadopiekuńczych jest ona wyrażana w sposób nieadekwatny do etapu rozwojowego dziecka. Nadopiekuńczość może przybierać postać:

- wyręczania, którego konsekwencją może być brak wiary dziecka we własne możliwości,
- uczestniczenia niemalże we wszystkich aktywnościach podejmowanych przez dziecko, która może hamować rozwój jego autonomii w przyszłości,
- bycie w gotowości do wykonywania „od razu” wszystkich próśb i żądań dziecka, co uniemożliwia mu naukę czekania i odraczania spełniania jego pragnień.

Nadmierna ostrożność

Rodziców cierpiących na lękowe zaburzenia cechuje często nadmierna ostrożność. Wynika ona z ich przekonania na temat świata, który jawi się jako „zagrożający i niebezpieczny”. Postawa taka wyraża się w wydawanych pod wpływem impulsu komunikatach w obliczu potencjalnego niebezpieczeństwa:

- „Nie biegnij, bo się przewrócisz”,
- „Jak się spocisz, to będziesz chora”,
- „Nie wchodź, bo spadniesz”.

Czasem nadmiernie ostrożna postawa nie jest wyrażana słowami, ale w postaci niekontrolowanych reakcji organizmu na poziomie fizjologicz-



nym (np. przyspieszone bicie serca, nadmierne pocenie się, drżący głos, płacz), które są dla dzieci wyczuwalne.

Unikanie

Najczęstszą strategią radzenia sobie z lękiem jest unikanie sytuacji lękotwórczych. W zależności od rodzaju lęku może to być unikanie sytuacji społecznych, pewnych miejsc, przedmiotów. Krótkoterminowo tego typu postępowanie przynosi ulgę, jednak w dalszej perspektywie powoduje utrwalenie reakcji lękowych a nawet odczuwanie wyższego poziomu lęku w danej sytuacji niż było to pierwotnie.

Jeśli rodzic boi się tego samego co dziecko, to nie będzie w stanie zamodelować właściwej reakcji. Swoim zachowaniem mimowolnie wzmocni reakcję lękową u dziecka. Unikanie może być również związane z unikaniem nieprzyjemnej emocji jaką jest lęk. Wielu rodziców (nie tylko lękowych) boi się narażać swoje dzieci na odczuwanie emocji wywołujących dyskomfort.

Terapia

Zalecaną formą terapii w przypadku zdiagnozowanych zaburzeń lękowych jest psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT - cognitive behavioral therapy). Terapia pomaga zrozumieć związek między myślami, emocjami, reakcjami płynącymi z ciała i zachowaniem, które pojawiają się w da-

nym kontekście sytuacyjnym. Umożliwia poznanie kluczowych przekonań na temat siebie, innych i świata, które wynikają z wczesnych doświadczeń danej osoby. Celem terapii jest m.in. identyfikacja błędnych strategii podtrzymujących reakcje lękowe oraz uczenie nowych sposobów radzenia sobie z lękiem.

Rodzic lękowy, który podejmie pracę nad sobą ma większą szansę na wspieranie dziecka w pokonywaniu jego lęków. Ucząc się radzić sobie z własnym lękiem modeluje właściwy wzorzec. Lęk jest nam niezbędny do życia, chroni nas bowiem przed wieloma potencjalnymi niebezpieczeństwami.

Jeśli rodzic boi się tego samego co dziecko, to nie będzie w stanie zamodelować właściwej reakcji.

Problemem jest jedynie jego nadmierne i nieadekwatne do sytuacji odczuwanie. Rolą rodziców jest nie tylko ochrona, ale też wspieranie dziecka w podejmowaniu wyzwań, które mogą wyzwalać różne emocje – nie zawsze przyjemne. Aby sprostać

temu trudnemu zadaniu rodzice potrzebują wglądu we własną emocjonalność oraz sposoby radzenia sobie z nią. Zauważenie własnych trudności i zaopiekowanie się nimi jest ważnym krokiem ku świadomemu rodzicielstwu. Zgodnie z instrukcją jaką otrzymujemy na pokładzie samolotu, w razie awarii maskę tlenową powinniśmy najpierw założyć samemu sobie a dopiero w dalszej kolejności dziecku. Zasadą tą powinniśmy również kierować się w życiu codziennym nie tylko dla swojego dobra, ale też swoich dzieci. ■

TERAPIA LOGOPEDYCZNA DZIECKA JAKAJĄCEGO SIĘ

TEKST:
ANNA PODSKOCZY
logopedka

Terapia logopedyczna jąkania u dzieci skupia się na treningu oddechowym, fonacyjnym i wsparciu rodziców, pozwalając na rozwijanie płynności mowy i redukcję lęku przed komunikacją.

Jąkanie jest zaburzeniem płynności mowy, które objawia się powtarzaniem głosek i sylab, przeciąganiem dźwięków oraz blokami w wypowiedzi. Wszystko to utrudnia komunikację w grupie społecznej i może powodować wtórnie zaburzenia emocjonalno-społeczne. Profesor Zbigniew Tarkowski definiuje jąkanie jako brak synchronizacji na trzech poziomach wypowiedzi:

- semantycznej, polegającej na zaburzeniu w swobodnym przechodzeniu od jednej informacji do drugiej;
- syntaktycznej, zaburzeniu w sferze swobodnego przechodzenia od jednej struktury składniowej do drugiej;
- płynności fizjologicznej, polegającej na braku koordynacji ruchów oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych, co uniemożliwia swobodne przechodzenie od jednej głoski do drugiej.

W zależności od okresu życia, w jakim niepłynność mowy może się pojawić, mówimy o:

- rozwojowej niepłynności mowy (do 5. roku życia);
- jąkanu wczesnodziecięcego (5–10. rok życia);
- jąkanu (po 10. roku życia).

Rozwojowa niepłynność mowy i jąkanie wczesnodziecięce występują u dzieci w okresie kształtowania się mowy i jej intensywnego rozwoju. Jedno i drugie nazywane jest również jąkanem rozwojowym. Niepłynność zmniejsza się wraz z wiekiem dziecka pod wpływem nabywania i doskonalenia systemu językowego – warunkiem jest to, że nie zostanie utrwalona pod wpływem negatywnych wzorców otoczenia.

W rozwojowej niepłynności mówienia dzieci powtarzają pewne elementy, zazwyczaj początkowe sylaby, bez napięcia emocjonalno-mięśniowego. W jąkanu wczesnodziecięcym napięcie emo-

cjonalno-mięśniowe jest wyraźne i zwiększa się również niepłynność wypowiedzi. Jąkanie wczesnodziecięce często jest następstwem rozwojowej niepłynności mówienia. Jest to niepłynność patologiczna, która może doprowadzić do trwałego jąkania.

Terapia jąkania u dzieci skupiona jest głównie na treningu oddechowym. Celem wykonywanych ćwiczeń jest: nauka oddychania przeponowego, synchronizacja oddechu z mową, wydłużenie fazy wydechowej oraz eliminacja wdechów w trakcie wypowiedzi.

Ćwiczenia fonacyjne ukierunkowane są na łagodny start głosu, który oznacza rozpoczęcie fonacji bez gwałtownego napięcia, miękkie wejście w głoskę oraz redukcję bloków na początku wyrazu.

Jedną z najstarszych klasycznych metod w terapii jąkających się jest technika zwolnionego, przedłużonego mówienia, czyli przeciągania samogłosek. Samogłoski polskie, ze względu na swoje cechy wokalizacyjne, charakteryzują się możliwością ich przeciągania w śpiewaniu lub mówieniu. Są doskonałym materiałem do ćwiczeń emisyjnych oraz ćwiczeń wyżej wymienioną metodą. Głównym celem wydłużania samogłosek jest spowolnienie tempa mowy oraz płynne łączenie sylab.

W terapii jąkania bardzo ważna jest postawa

rodziców. Należy nie tylko usuwać objawy jąkania, ale również stwarzać sytuacje, w których dziecko będzie mogło mówić swobodnie, bez lęku i nadmiernej obserwacji. Małemu dziecku należy zapewnić możliwość jak najlepszego przyswojenia mowy. Jeśli dziecko wolno nabywa umiejętność wypowiadania się, nie mówi niektórych głosek lub mówi niepłynnie, warto zwrócić się do logopedy.

Oprócz ćwiczeń logopedycznych, rodzice muszą nauczyć się, jak słuchać dziecka i jak z nim rozmawiać. Podczas terapii na-

leży wykryć i usunąć czynniki, które podtrzymują niepłynność mowy dziecka. Mogą nimi być niewłaściwe postawy rodziców i otoczenia.

Podsumowując, terapia logopedyczna jąkania to proces kompleksowy, który łączy techniki mowy, regulację oddechu, pracę nad napięciem i emocjami oraz wsparcie środowiskowe. Najlepsze efekty przynosi indywidualne podejście oraz współpraca logopedy, pacjenta i rodziny. ■

Należy nie tylko usuwać objawy jąkania, ale również stwarzać sytuacje, w których dziecko będzie mogło mówić swobodnie, bez lęku i nadmiernej obserwacji.

Bibliografia:

- Chęć M. (2011): *Jąkanie. Diagnostyka. Terapia. Program*. Kraków
Tarkowski Z. (2002): *Jąkanie*. Warszawa





JAK NAUCZYCIELE MOGĄ POMÓC DZIECKU Z MUTYZMEM WYBIÓRCZYM W PRZEDSZKOLU

TEKST:
GRETA DĘBIŃSKA-ŻOŁYŃIAK
pedagog specjalny

Mutyzm wybiórczy to lęk przed mówieniem w określonych sytuacjach. Nauczyciele mogą wspierać dzieci krok po kroku, budując ich pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w przedszkolu.

Jedne dzieci są ciche, inne głośniejsze, zarówno w przedszkolu, jak i w domu. Swoją postawą i mimiką mogą komunikować chęć obserwowania i słuchania, niekoniecznie uczestniczenia w aktywnościach swych głośniejszych rówieśników.

Jednak w przypadku niektórych „cichszych” dzieci może to być informacja o trudnościach, z jakimi mierzy się dziecko, a mianowicie zaburzeniu lękowym zwanym mutyzmem wybiórczym, czyli lękiem przed mówieniem w określonych sy-

tuacjach i/lub osobach czy miejscach, w których oczekiwane jest mówienie, odpowiadanie na zadawane pytania, zadawanie pytań czy komunikowanie swoich próśb. Te dzieci wcale nie są ciche, bo chcą – one doświadczają „zamrożenia” i blokady przed mówieniem tak silnej, że nie mogą wydobyć z siebie dźwięku, śmiechu czy nawet płaczu. Bez odpowiedniego wsparcia trudności, z jakimi się zmagają, mogą pozostać często niezauważone, szczególnie w większej grupie dzieci.

Przed przekroczeniem progu przedszkola →

nasza pociecha może nie mieć wielu okazji uczestniczenia w sytuacjach ukazujących trudności, z jakimi się mierzy, mogącymi już zwiastować te wynikające z mutyzmu wybiórczego.

Rodzice często wspominają z własnego doświadczenia zachowania takie jak:

- powolne nawiązywanie kontaktu z innymi dziećmi w grupie,
- ostrożne zaznajamianie się z nowym otoczeniem i przedmiotami,
- unikanie bezpośredniego kontaktu z gośćmi,
- silna potrzeba wsparcia ze strony rodzica w nieznanach okolicznościach,
- trudności z rozstaniem z rodzicem,
- okazywanie napięcia i stresu w sytuacjach, które wydawałyby się niezagrażające,
- wyrażanie obaw o mało prawdopodobne zdarzenia,
- niekiedy niechęć do nowości,
- częste pytania o nowe rzeczy, które będą się działy w przyszłości,
- zaniepokojenie, gdy coś dzieje się niezgodnie z planem.

Charakterystycznymi objawami mutyzmu wybiórczego, zgodnie z klasyfikacją ICD-10, DSM IV (Bystrzanowska, Mutyzm Wybiórczy, Poradnik dla rodziców, nauczycieli i specjalistów), są:

- dziecko umie mówić, chce mówić, ale w pewnych sytuacjach po prostu nie może mówić;
- w specyficznych sytuacjach, czyli w strefie dyskomfortu psychicznego, dziecko odczuwa lęk przed mówieniem, byciem słyszonym i czasem byciem widzianym podczas mówienia, nie inicjuje rozmowy, nie odpowiada na pytania; w bezpiecznym otoczeniu, najczęściej w domu, dziecko mówi bez problemu;
- czas trwania przekracza jeden miesiąc w przedszkolu/szkole – nie należy brać pod uwagę pierwszego miesiąca przeznaczanego



- na adaptację;
- brak mowy nie wynika z braku wiedzy lub nieznamomości języka;
- braku mowy nie da się wyjaśnić przez inne zaburzenia komunikacji lub nieprawidłowości.

Wskazówki dla nauczyciela pracującego z grupą z dzieckiem o takich trudnościach:

- Jeśli dziecko nie odpowiada na pytanie, daj mu znać, że je widzisz i akceptujesz – uśmiechnij się, skinij głową, daj możliwość pokazania jego wyboru jako formy odpowiedzi.
- Zadbaj, by dziecko podczas zajęć siedziało bliżej nauczyciela, tak by łatwiej skupiać jego uwagę i pozwolić mu na zaangażowanie się w zajęcia i aktywność.
- Jeśli dziecko izoluje się od rówieśników, zapewnij mu towarzystwo cichych, nieśmiałych dzieci i zachęcaj do wspólnej zabawy w małych grupach, w aktywności, którym towarzyszą inne działania niż mówienie.

- Motywuj dziecko do komunikacji w pozytywny sposób. Próby zmuszania dziecka do mówienia mogłyby skutkować jeszcze większym zahamowaniem w kontakcie. Gdy dziecko zostanie upewnione, że mówienie nie jest wymagane, może poczuć się swobodniej i pewniej. Oczekując mniej, bardziej wspieramy i pozwalamy odnosić dziecku sukcesy i rozwijać swoją pewność siebie na tyle, żeby mogło robić postępy każdego dnia krok po kroku.
- Pokazywanie dziecku sposobów radzenia sobie z lękiem poprzez zabawę, np. pacynkami i odgrywanie scenek jako formę psychoedukacji. Wyposażenie dziecka w „słoik odwagi” jako formę wizualizacji jego sukcesów: dziecko wypełnia słoik np. dużymi muszlami czy makaronem za wszelkie przejawy odwagi. Początkowo doceniamy wszystkie, nawet najdrobniejsze przejawy jego „walki” z lękiem. Pokazujemy dziecku przy tym i podkreślamy, „jak dużo ma już w sobie odwagi” i jak ona rośnie poprzez

zapewniający się słoik.

- Budowanie pewności siebie dziecka z mutyzmem. Poprzez mniejsze oczekiwania i większą pomoc pozwalamy dzieciom budować pewność siebie małymi krokami. Aby wzmocnić poczucie własnej wartości dziecka, nauczyciel powinien jak najczęściej chwalić i nagradzać dziecko nawet za najdrobniejsze osiągnięcia edukacyjne.
- Wprowadzanie w miarę możliwości stopniowo „obciążenia komunikacyjnego” poprzez indywidualne spotkania nauczyciela z jednym lub dwójkiem wybranych dzieci w bezpiecznym miejscu.
- Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa: wizualny plan dnia, umieszczony na wysokości wzroku dziecka, pomaga mu przewidywać sytuacje i obniża poziom stresu.

A czego nauczyciel powinien unikać?

- Nadmiernego entuzjazmu: gdy dziecko w końcu się odezwie, reaguj naturalnie. Zbyt głośna radość może zawstydzić dziecko i sprawić, że znów zamilknie.
- Etykietowania: nie nazywaj dziecka „nieśmiałym” ani „upartym”.

Uwrażliwiamy się wzajemnie na dostrzeżenie tych dzieci w całej grupie, które często wzrokiem „wołają” o pomoc. ■

Literatura:

The Selective Mutism Resource Manual, Maggie Johnson i Alison Wintgens, Speechmark Publications
Mutyzm Wybiórczy. Poradnik dla rodziców, nauczycieli i specjalistów, Maria Bystrzanowska
Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci, Philip C. Kendall
Co robić, gdy brakuje Ci odwagi, Jennifer Shannon

Miłość, która trochę się boi

TEKST:

URSZULA WIŚNIEWSKA

żona, mama czwórki, urzędniczka, redaktorka, obserwatorka

Staramy się wyprzedzić każdą niepewność, naprawić wszystko zanim się wydarzy – jakby dzieciństwo mogło być całkowicie spokojne.

Ach, ci dzisiejsi rodzice. Chuchają i dmuchają. Nas puszczano z kluczem na szyi, kolana zdzieraliśmy do krwi i nikt specjalnie się tym nie przejmował. To było dzieciństwo – nie to, co teraz. Dziś wszystko odbywa się z zegarkiem w ręku: z przedszkola na zajęcia, z zajęć na basen, z basenu na ściankę wspinaczkową. Cały świat zdaje się kręcić wokół dzieci. Weekendy wypełniają turnieje sportowe – bo przecież kto wie, może pod własnym dachem wychowujemy przyszłego Cristiano Ronaldo albo Jude'a Bellinghama. A przecież nie przekonamy się o tym, jeśli dziecko nie będzie trenowało kilka razy w tygodniu. No i te diety. Trzy rodzaje obiadów do wyboru: jeden nie lubi makaronu, drugi nie może jajek, trzeci zje tylko wtedy, gdy wszystko będzie zmikсовane. I pewnie tak będziemy nadskakiwać dzieciom aż do końca studiów – o ile do tego czasu zdążą się usamodzielnąć.

A jednak sama czasem z tęsknotą wspominam czasy, kiedy dzieci miały więcej wolności – choćby tej wyrażonej w setkach godzin spędzanych bez planu na podwórkach. Coraz częściej słyszę też prześmiewczy ton wobec współczesnych rodziców. I wtedy pojawia się pytanie: skąd właściwie bierze

się to całe zakręcenie wokół dzieci? Czy u jego źródeł leży lęk? Strach przed tym, że skrzywdzimy własne dzieci, zaniedbamy ich potencjał albo zmarnujemy ich szansę? A może lęk przed oceną – próbą osiągnięcia poprzeczki ustawionej przez



wyobrażenie o doskonałych matkach z naszego dzieciństwa? Boimy się, że ktoś zauważy, że nie jesteśmy wystarczające.

Słuchamy, czytamy i oglądamy historie, które miały nas inspirować, a tymczasem coraz głębiej wchodzimy w poczucie bycia ocenianymi. Jakby każde spojrzenie na nasze rodzicielstwo było werdyktem. Żyjemy chyba w czasach, w których trudno pozwolić sobie na spokój. Wiemy za dużo. Czytamy o błędach wychowawczych i ich długofalowych skutkach. Skoro stawka wydaje się tak wysoka, próbujemy zrobić wszystko najlepiej, jak tylko się da. I może właśnie gdzieś po drodze zaczynamy się bać bardziej, niż kochać spokojnie.

Łapię się czasem na tym, że w tym całym planowaniu gubi się coś bardzo prostego. Zanim zgodzę się na nudę dziecka, próbuję ją natychmiast wypełnić. Zanim pozwolę mu się pomylić, podpowiadam rozwiązanie. Jakby cisza czy drobna porażka były zagrożeniem, a nie częścią dorastania. I wtedy pojawia się pytanie: czy robię to naprawdę

dla niego, czy raczej po to, by uciszyć własny niepokój? Coraz częściej widzę też, jak bardzo boimy się dziś nie tylko o dzieci, ale razem z nimi. Gdy pojawia się w nich lęk – przed szkołą, rówieśnikami czy porażką – natychmiast chcemy działać. I dobrze, bo potrafimy dziś zauważać więcej niż kiedyś. Umiemy nazwać emocje i szukać wsparcia. A jednak sam lęk naszych dzieci wydaje się czymś, czego najbardziej nie potrafimy znieść – jakby był dowodem naszej porażki. Próbuje więc zagłuszyć jego pierwsze oznaki, naprawić wszystko, zanim zdąży się wydarzyć. Jakby dzieciństwo bez niepokoju było możliwe. I czasem zastanawiam się – nie jako specjalista, lecz po prostu jako rodzic – czy właśnie stąd bierze się dzisiejsza mnogość diagnoz. Nie dlatego, że dzieci nagle stały się bardziej kruche, lecz dlatego, że my coraz mniej wierzymy, że trudne emocje mieszczą się jeszcze w granicach zwyczajnego dorastania. Choć nie jesteśmy psychologami, coraz częściej czujemy, że powinniśmy nimi być.

A przecież rodzicielstwo nigdy nie było zawodem wymagającym specjalizacji. Raczej relacją, w której uczymy się siebie nawzajem, często po omacku.

Może dzieci nie potrzebują idealnie zaplanowanego dzieciństwa. Może potrzebują przestrzeni, w której nie wszystko jest przewidziane i zabezpieczone – miejsca na własne próby i własne odkrycia. Nie chodzi o powrót do dawnych czasów. Każde pokolenie wychowuje najlepiej, jak potrafi, używając narzędzi, które ma pod ręką – a nasze są po prostu inne. Mamy więcej wiedzy, więcej możliwości i... więcej obaw. Bo choć kiedyś dzieci biegały same po podwórkach, a dziś często biegamy obok nich, źródło pozostaje to samo – miłość. Tyle że czasem tak mocno spleciona z lękiem, że trudno odróżnić jedno od drugiego. I może największym zadaniem współczesnego rodzica nie jest zrobić dla dziecka więcej, lecz nauczyć się od czasu do czasu przestać się bać.

*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. Wolumen 3
501 738 818**

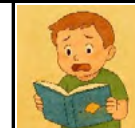
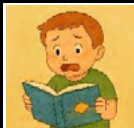
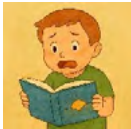
**ul. Zgrupowania AK Żmija 19A
501 738 809**





M

S



Już się nie boję

Gra planszowa "Już się nie boję"

Przygotowanie gry

Przed rozpoczęciem gry należy przygotować zwykłą kostkę i po pionku dla każdego gracza.

Rozgrywka

Wszyscy gracze ustawiają swoje pionki na polu z literą "S". Grę rozpoczyna osoba, która wyrzuci najwięcej oczek na kostce. Jeśli kilka osób ma ten sam, najwyższy wynik, to rzucają one, aż uda się wskazać jedną osobę z największą wylosowaną liczbą. Po niej będą się kolejno poruszać osoby po prawej stronie.

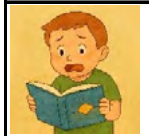
W swojej kolejce gracz rzuca kostką i przesuwa pionek o tyle pól, ile wypadło oczek. Jeśli ruch zakończy się na pustym polu, to kolejka się kończy i zaczyna poruszać się następny gracz. Jeśli ruch zakończy się na polu z obrazkiem, to należy jeszcze dodatkowo sprawdzić poniższy opis. Grę wygrywa każda osoba, która dotrze do pola z literą M.



Kiedyś bałeś się zasnąć samemu. Teraz już potrafisz usnąć samemu. Przesuń się jedno pole do przodu.



Kiedyś bałeś się rozstać z mamą. Teraz spokojnie żegnasz się w przedszkolu. Przesuń się trzy pola do przodu.



Kiedyś bałeś się niektórych bajek. Teraz oglądasz tylko książeczki z bajkami dla dzieci i nie boisz się. Przesuń się jedno pole do przodu.



Kiedyś bałeś się psów, nawet tych malutkich. Teraz już nie boisz się ich pogłaskać, jeśli właściciel Ci na to pozwoli. Przesuń się trzy pola do przodu.



Kiedyś bałeś się ciemnych pomieszczeń. Teraz wiesz, że w świetle możesz sprawdzić, że są to bezpieczne miejsca i po jego wyłączeniu, nic się nie zmienia. Przesuń się jedno pole do przodu.

W grze wykorzystano grafiki stworzona przez AI (Microsoft Copilot).