BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 31 Październik 2019

„Niezapominajka”

Dwumiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Czy dzieciom potrzebne są ZAJĘCIA DODATKOWE?

Dzisiejszy świat przesycony jest ilością bodźców, jakie docierają do mózgu. Z badań naukowców wynika, że nasi dziadkowie, czyli dzieci urodzone w latach 20., 30. XX wieku, odbierały ze świata zewnętrznego przez całe swoje życie mniej bodźców, niż dzisiejsi nastolatkowe w ciągu tygodnia. Obecni 30-40-latkowie, czyli dzisiejsi rodzice, żyją w zastraszającym tempie. Zapominają o chwili dla siebie, relaksie i wspólnym spędzaniu czasu. Dzieci uczą się obserwując zachowania najbliższych. Nieobcy jest nam dziś widok trzylatków trzymających w rękach smartfony. Dziś ośmiolatkowie surfują po sieci sprawniej niż ich dziadkowie. Tempo życia, wszechobecna elektronika, głośne place zabaw i grająco-piszczące zabawki to wiele źródeł bodźcowania dziecięcych umysłów.

Mózg ludzki w czasach archaicznych miał do czynienia z bodźcem uaktywniającym kortyzol, czyli hormon stresu, tylko w stanach zagrożenia życia. Dziś kortyzol, który z natury nie jest dobrym hormonem dla naszego organizmu, uaktywnia się nawet w sytuacjach z pozoru niegroźnych np. w momencie, gdy dziecko ogląda bajkę. Aby dziecko było zdrowe i zrównoważone w swoich zachowaniach, czyli powszechnie uważane za grzeczne, jego mózg powinien eliminować bodźce oraz idące z nimi wybuchy kortyzolu. Im młodszy organizm, tym trudniej świadomie wpływać na jego gospodarkę hormonalną oraz jednoznacznie określić idealny sposób na wyciszenie.

To właśnie z powodu „przebodźcowania” umysłu dzieci mogą mieć problemy ze spokojnym snem czy radosną zabawą. Im więcej bodźców w ciągu dnia, tym trudniej o wieczorne wyciszenie, uwagę i koncentrację na powierzonym zadaniu czy zabawie. Dlatego odpowiedź na pytanie: „Czy dzieciom s ą potrzebne zajęcia dodatkowe?”, jest tak trudna i nie da się na nie jednoznacznie odpowiedzieć. Z jednej strony mamy na uwadze rozwój

dzieci, a z drugiej strony warto zadać sobie pytanie, czy ilość dostarczonych codziennie bodźców nie przeciąży dziecka i nie spowoduje więcej krzywdy niż pożytku.

Jeśli mówimy o dzieciach w wieku przedszkolnym, najmłodsza grupa trzylatków powinna być absolutnie wykluczona z zajęć dodatkowych. Ilość bodźców jakie docierają do mózgu trzylatka zdecydowanie przewyższa możliwości adaptacyjne młodego organizmu. Mówiąc wprost, dziecko nie potrafi sobie poradzić z ilością dostarczanych emocji, wrażeń i informacji, co skutkuje obniżoną odpornością, lękami, problemami ze skupieniem i snem. Dzieciom wystarczą w zupełności emocje związane z grupą, przedszkolem, nowym rozkładem zajęć. Nie bez znaczenia są również uczucia związane z rozstaniem z rodzicami, zwłaszcza jeśli dziecko dotychczas było w domu pod czujnym okiem opiekuna.

Jeśli weźmiemy pod uwagę pod uwagę starszych przedszkolaków, warto zadać sobie kilka pytań:

1. *Jak dziecko na co dzień radzi sobie z rozstaniem z rodzicami?* Jeśli pożegnania są trudne, prawdopodobnie wynika to z głębokiej więzi emocjonalnej pomiędzy rodzicami a dzieckiem lub ze zbyt małej ilości wspólnie spędzanego czasu. Dziecko tęskni. A rozstanie uwalnia kortyzol w organizmie dziecka, czyli mówiąc wprost – powoduje stres. Podejmując decyzję o zajęciach dodatkowych, zastanów się czy są one niezbędne.

2. *W jaki sposób dziecko funkcjonuje w grupie?* Jest radosne czy trzyma się na uboczu? Jeśli nie potrafi nawiązać kontaktu z dziećmi, izoluje się – najprawdopodobniej nie zaakceptuje również siebie w nowym otoczeniu w trakcie zajęć dodatkowych. Być może potrzebuje więcej czasu na adaptację? Być może warto rozważyć przesunięcie zajęć dodatkowych w czasie, np. do przyszłego roku?

3. *Ile dodatkowych „atrakcji" zapewnia dzieciom przedszkole?* Czy są organizowane wycieczki poza teren przedszkola? Czy dzieci jeżdżą do kina, teatru? Jeśli tak, i takich atrakcji jest dużo oraz odbywają się często, podejmując decyzję o zajęciach dodatkowych, warto zastanowić się, czy są one potrzebne w życiu młodego człowieka. Czy przedszkole nie zapewnia już wystarczającej ilości rozrywek, a co za tym idzie, bodźców do efektywnego rozwoju naszego malucha? A zatem „co za dużo, to nie zdrowo."

4. *Jak funkcjonuje przedszkole na co dzień?* Dziś mnóstwo jest przedszkoli, które w swojej ofercie posiadają naukę języka obcego, rytmikę, robotykę lub piłkę nożną. Jeśli placówka dostarcza takich atrakcji – można odpuścić sobie inne dodatkowe zajęcia.

Podstawowym narzędziem rozwoju w wieku przedszkolnym jest swobodna zabawa. To właśnie dzięki zabawie dziecko rozwija się najefektywniej, ponieważ ma możliwość samodzielnego dostosowania bodźców i zadań rozwojowych do potrzeb własnego organizmu.

Pamiętajmy, że zapisując przedszkolaka na zajęcia, np. z języka angielskiego czy tańca, nie można oczekiwać, że po pół roku maluch będzie władał płynnie dwoma językami lub tańczył *Jezioro łabędzie*. Zajęcia dodatkowe dla przedszkolaków mają na celu oswojenie z językiem obcym lub tańcem, a nie jego naukę.

Żadne zajęcia dodatkowe nie zastąpią dziecku czasu spędzonego z rodzicami. Godzina spędzona z mamą w kuchni przy obieraniu warzyw czy pieczeniu ciasta lub z tatą w garażu, spędzona na wkręcaniu śrubek lub stukaniu młotkiem to bezcenny czas. Bezcenny nie tylko dla dziecka, ale i dla rodzica. To wtedy właśnie powstają najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. I co najważniejsze, buduje się cenna na całe życie relacja rodzic-dziecko. A przy okazji czas spędzony z rodzicami rozwija malucha najlepiej.

Jeśli jednak potrzeba rodziców zapisania dziecka na zajęcia dodatkowe jest tak silna, że żadne argumenty ich nie zniechęcą, warto zapisać dziecko na basen. Jest to jedna z niewielu opcji, która działa odprężająco, stymuluje ciało, a nie mózg (zakładając, że trzylatek nie będzie się uczył pływać stylami), i jest najbardziej pożądaną formą sportową w wieku przedszkolnym.

Jeśli zaś chodzi o zajęcia dodatkowe dla dzieci chodzących do szkoły, tu sprawa nieco się komplikuje. Z jednej strony jest zdanie samego dziecka, jego pasje i zainteresowania. A z drugiej rodzice muszą mieć świadomość na jakim etapie rozwoju jest ich dziecko i jak bardzo są w stanie poświęcić swój czas i pieniądze. Jeśli jednak padnie decyzja o zapisaniu dziecka w wieku szkolnym na zajęcia dodatkowe warto je uporządkować i wybrać z głową:

- ***zajęcia sportowe***

Piłka nożna, siatkówka, szermierka, sztuki walki itd. Wszędzie tam gdzie jest grupa dzieci, z którą można nawiązać relacje. To dobry wybór. Poza oczywistymi umiejętnościami wynikającymi z zajęć, dziecko uczy się przebywania w zespole, nawiązywania relacji, pokory, zdrowej rywalizacji i wielu innych aspektów interpersonalnych. Poza tym każdy sport spala kortyzol, czyli obniża poziom stresu odczuwanego przez organizm. Pamiętać należy o tym, aby wybrać jedną dyscyplinę!

- ***basen***

Spalamy kortyzol, podnosimy energię, uczymy umiejętności, która przyda się na całe życie, wpływamy na postawę ciała, dotleniamy organizm, wzmacniamy odporność i wiele innych korzyści. Basen – zdecydowanie tak. W każdym wieku.

- ***języki obce***

Nauka języka obcego w szkole, to żadna nauka. Nasz system edukacji nie nauczy dziecka porozumiewać się w języku obcym, jeśli do szkolnej nauki nie dołożymy zajęć dodatkowych. Język obcy jest dziś warunkiem koniecznym w walce o lepszą przyszłość. Nie jeden język obcy. Niestety, dziś sam angielski nie wystarczy. Według najnowszych badań profesora Rafała Ohme, dobrym sposobem na efektywną naukę języków jest wprowadzanie co dwa lata do własnego systemu edukacji kolejny język obcy. Jeśli nasze dziecko w 2. klasie rozpocznie naukę angielskiego na dodatkowych zajęciach, to w 4. klasie możemy mu wprowadzić zajęcia z hiszpańskiego, a w 6. klasie z niemieckiego lub chińskiego. Według przewidywań futurologów i badań trendów na przyszłych rynkach pracy trzy języki obce to będzie podstawa do uzyskania dobrych warunków płacowych dla naszych dzieci.

- ***wszystkie pozostałe zajęcia, czyli szachy, pianino, robotyka itd.***

I tu wolne pole do decyzji dla dzieci i rodziców. Jednakże należy zdać się na zdrowy rozsądek i nie przekładać „bycia wszędzie” ponad wspólnie spędzany czas. Przeładowany emocjami mózg działa wolniej, ma problemy z nauką i koncentracją. Pamiętajmy, że dzieci są dziećmi i potrzebują czasu na zabawę oraz odpoczynek. Nie zabierajmy im dzieciństwa posyłając je wszędzie. Trzy/cztery zajęte popołudnia w tygodniu (wliczając weekend), to absolutne maksimum.

Podsumowując: przy młodszych dzieciach należy postawić na bliskość, relacje i budowanie więzi. Nawet jeśli mała baletnica czy mały piłkarz będą zmuszeni poczekać rok czy dwa na upragnione zajęcia, to wyjdzie im to tylko na dobre, a wypracowane wspólnie relacje przyniosą więcej pożytku niż jakiekolwiek zajęcia. Przy starszych dzieciach zaś należy wykazać się zdrowym rozsądkiem, dać możliwość popróbowania dzieciom tego, na co mają ochotę i nie denerwować się, że zmieniają zdanie i po trzech zajęciach zamiast koszykówki wybierają szermierkę. To nie jest brak szacunku do rodzica i jego pieniędzy. To naturalna potrzeba próbowania, wybierania i doświadczania nowych rzeczy w życiu. Czasami, aby odkryć w sobie pasje, trzeba spróbować wielu rzeczy.

Na podstawie: M. Gargas, Czy *dzieciom potrzebne są zajęcia dodatkowe?*, w: *Mój przedszkolak*, nr 32, s.34-36

Z optymistycznym pozdrowieniem,
Dorota Kulikowska, Anna Sołowianiuk i Olga Stepaniuk