



BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 53 GRUDZIEŃ, STYCZEŃ, LUTY 2026



Niezapominajka

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

*Zima tuż za rogiem, święta tuż, tuż a Nowy Rok puka już do drzwi. W całym tym pośpiechu zatrzymajmy się na chwilę. Drogi rodzicu, weź głęboki wdech i odpocznij. Zapraszamy Cię do krótkiej lektury w której znajdziesz sposoby na to : „**Jak przekazywać magię Świąt naszym dzieciom**”, „**Jak je wspierać bez presji i etykiet**” oraz „**Jak przetrwać chłodne dni**”.*



Introwertyczne dziecko – jak je wspierać bez presji i etykiet?



W dzisiejszym świecie większość uwagi skupia się na głośnym wyrażaniu siebie, śmiałych wypowiedziach i zaznaczeniu swojego zdania. Introwertyzm wydaje się przeczyć tym założeniom, a na dodatek wciąż bywa błędnie utożsamiany z wycofaniem i nieśmiałością. Rzeczywistość wygląda jednak zupełnie inaczej: introwertyczne dziecko może być pewne siebie, silne wewnętrznie i doskonale świadome swojej wartości. Istotne jest jednak, by nie zagłuszyć jego naturalnego temperamentu, ale umiejętnie je wspierać.

Dziecko introwertyk – cechy osobowości

Introwertyzm to cecha temperamentu, która uwidacznia się od najmłodszych lat. Nie jest to coś, z czego się wyrasta lub można się pozbyć. To integralny element osobowości, który skupia się na głębszym odczuwaniu, analizowaniu i przetwarzaniu świata wewnętrznego. Dziecko introwertyk ładuje swoje akumulatory ciszą i spokojnymi przemyśleniami – nie potrzebuje zewnętrznych bodźców, by prawidłowo funkcjonować, a jego umiejętność obserwacji przekłada się na rozważne podejmowanie decyzji. Jak dokładnie rozpoznać introwertyczne dziecko? Cechy charakterystyczne to:

- Wrażliwość emocjonalna,
- ostrożność w nawiązywaniu relacji – ale nie dlatego, że nie chce, lecz dlatego, że potrzebuje więcej czasu na analizę czy warto,
- potrzeba samotności jako formy regeneracji,



- umiejętność słuchania i dostrzegania nawet najdrobniejszych szczegółów,
- potrzeba rutyny, która daje poczucie bezpieczeństwa,
- duża kreatywność i bogaty świat wyobraźni.

Introwertyk woli samotność i odpoczynek w domowym zaciszu, ale nie oznacza to, że nie lubi spotkań w gronie przyjaciół i bliskich. Introwertyzmu nie należy zatem **mylić z nieśmiałością** czy wycofaniem – introwertyczne dziecko może być duszą towarzystwa, świetnym mówcą i przodującym liderem, ale musi mieć własną przestrzeń tylko dla siebie, która wyciszy jego zmysły po intensywnym kontakcie z otoczeniem.

Introwertyzm a autyzm – jak je odróżnić?

Czasami introwertyzm jest porównywany (a nawet utożsamiany) ze spektrum autyzmu. Na pierwszy rzut oka mogą być one zbliżone, ale wynikają z zupełnie innych mechanizmów działania. Przede wszystkim introwertyzm to cecha temperamentu, a spektrum autyzmu to zaburzenie neurorozwojowe, które wpływa na zachowanie niezależnie od woli czy potrzeb danej osoby. Na przykład introwertyczne dziecko może czuć się przytłoczone hałasem i dużą grupą osób, ale potrafi funkcjonować w takiej atmosferze i danej sytuacji. Dziecko w spektrum autyzmu będzie przeciążone, przebodźcowane i "będzie musiało" się wycofać, by wyciszyć układ nerwowy. Nie jest to od niego zależne.

Introwertyk będzie chciał kontaktów społecznych, ale wysokiej jakości. Dziecko w spektrum autyzmu może mieć trudność ze zrozumieniem relacji i z interpretacją sygnałów niewerbalnych, co przekłada się na towarzyskość. Ponadto dzieci w spektrum autyzmu potrzebują wsparcia terapeutycznego, by lepiej funkcjonować w neurotypowym świecie.

Jak wspierać introwertyczne dziecko?

Zrozumienie i akceptacja ze strony opiekuna to najważniejsze czynniki wspierające małego introwertyka. Nie należy próbować zmieniać dziecka czy jego przyzwyczajień. Introwertycy potrafią elastycznie dostosować się do otoczenia, ale nie oznacza to, że muszą. Może to prowadzić do zaniżenia samooceny dziecka czy poczucia braku akceptacji i wstydu z powodu odmienności.



Nie porównuj dziecka do innych rówieśników, nie przypinaj mu łatki (np. Nasza Zosia Samosia lub Samotnik) i nie motywuj poprzez zawstydzanie!

Motywacja dziecka powinna być pełna zachęty i kibicowania, a nie podkreślania, że jeśli czegoś nie zrobi lub się nie dostosuje to będzie uważane za "inne" lub zawiedzie społeczne oczekiwania. Zamiast tego zadbaj o:

- **Komfort emocjonalny dziecka** – stwórz atmosferę, w której dziecko poczuje się bezpieczne z własnymi emocjami i uczuciami, gdzie nie będzie musiało tłumić swoich naturalnych reakcji. Nie każ mu się „uśmiechać na siłę” ani konwersować podczas większych spotkań. Niech robi to wtedy, gdy będzie na to gotowe.
- **Uszanowanie jego osobistej przestrzeni** – każdy potrzebuje chwili oddechu, dlatego nie zmuszaj introwertyka do ciągłej interakcji i nie wpędzaj go w poczucie winy, że znów chce być sam.
- **Dobrą wymianę zdań** – słuchaj uważnie potrzeb swojego dziecka, rozmawiaj z nim i analizuj jego sygnały. Bądź też cierpliwy, bo introwertyk może otwierać się stopniowo i powoli.
- **Szanowanie decyzji** – czasami dziecko nie będzie chciało wziąć udziału w danej aktywności lub zabawie, dlatego nie narzucaj mu schematu postępowania. Oczywiście są sytuacje, które wymagają wyjątkowego podejścia (pogrzeb babci, ślub w rodzinie). Wówczas rozmawiaj i wyjaśnij, dlaczego udział dziecka w takiej chwili jest tak istotny. Dzięki temu będziesz wspierać jego poczucie sprawczości i ustalanie priorytetów.
- **Chwaleń** – nie zapominaj o pochwałach i to nie tylko za wyniki, ale i zaangażowanie, próby działania czy interakcji. Niech dziecko widzi, że dostrzegasz każdy jego wysiłek.
- **Metody wyciszające** – każdy ma swoje sposoby na regenerację, dlatego pomóż dziecku znaleźć coś, co sprawdzi się w jego przypadku. Może to być [mindfulness dla dzieci](#), słuchanie określonego gatunku muzyki lub wyrażanie siebie za pomocą sztuki.
- **Wspieraj budowanie relacji** – nie należy też popadać w skrajności i zostawić introwertyka “samemu sobie”. Introwertyczne dziecko ma potrzeby posiadania swojego towarzystwa i bliskich osób, ale nawiązywanie relacji nie zawsze przychodzi mu z łatwością. Zastanów się więc [jak pomóc dziecku znaleźć przyjaciela](#) i przedstaw mu możliwości relacji, które nie będą go przytłaczać. Niech budowanie więzi przebiega w jego własnym tempie i na jego własnych zasadach.
- **Dopinguj w pasjach** – mały introwertyk może mieć rozbudowany własny świat, który odzwierciedla się w jego hobby, pasjach i zainteresowaniach. Dzięki nim może wyrażać siebie i znajdować ujście w porządkowaniu emocji. Zachęcaj go do rozwoju swoich umiejętności i talentów oraz zadbaj, byście mogli się wspólnie z tego cieszyć!



Introwertyczne dziecko to nie model do naprawiania, a akceptowania i doceniania. Bycie uważnym, spokojnym i lubiącym swoje własne towarzystwo nie oznacza słabości, a wiąże się z ogromnym potencjałem i możliwościami rozwojowymi.

Zwyczaje i tradycje bożonarodzeniowe – jak przekazywać magię Świąt naszym dzieciom



Boże Narodzenie to dla wielu rodzin najbardziej wyczekiwany czas w roku – okres pełen ciepła, zapachu pierników, śpiewu kolęd i bliskości. Dla dzieci to magiczne dni, w których dom wypełnia się światłeczkami, prezentami i radością, a dla dorosłych – okazja, by na chwilę zatrzymać się i wrócić do wspomnień z własnego dzieciństwa. Święta to nie tylko dni wolne od pracy i szkolne przerwy, lecz także ważny element kultury, który warto pielęgnować i przekazywać kolejnym pokoleniom.

Wspólne obchodzenie tradycji bożonarodzeniowych buduje więzi rodzinne, uczy dzieci wartości, takich jak: wdzięczność, empatia i dzielenie się. Warto więc świadomie pielęgnować zwyczaje, które nadają Świątom niepowtarzalny charakter – zarówno te dobrze znane, jak i te, które możemy stworzyć sami.

1. Adwent – czas oczekiwania i przygotowań

Święta Bożego Narodzenia zaczynają się dużo wcześniej niż 24 grudnia. Adwent to wyjątkowy czas oczekiwania, w którym przygotowujemy nie tylko dom, ale i serce.



Warto tłumaczyć dzieciom, że to nie tylko okres „odliczania do prezentów”, lecz także czas refleksji, dobra i pomagania innym.

- **Kalendarz adwentowy**
Jednym z najbardziej lubianych zwyczajów jest kalendarz adwentowy. Choć wiele dzieci zna wersję z czekoladkami, można wprowadzić bardziej kreatywną formę, np. z codziennymi zadaniami: „powiedz komuś coś miłego”, „zrób laurkę dla dziadków” czy „upiecz pierniki z mamą”. W ten sposób dziecko uczy się, że magia Świąt to nie tylko prezenty, ale przede wszystkim gesty dobroci.
- **Wieniec adwentowy**
Warto również wspólnie przygotować wieniec adwentowy z czterema świecami symbolizującymi cztery niedziele adwentu. Zapalanie świec co tydzień może stać się pięknym, spokojnym rytuałem rodzinnego oczekiwania.

2. Przygotowania do wigilii – wspólna praca i radość

Nie ma Świąt bez przygotowań! Porządki, gotowanie, dekorowanie domu – to wszystko może być wspaniałą okazją do spędzania czasu z dziećmi. Warto je angażować w drobne obowiązki, by czuły się częścią rodzinnej tradycji.

- **Ubieranie choinki**
Choinka to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Bożego Narodzenia. Jej zapach, blask lampek i kolorowe bombki tworzą niepowtarzalny nastrój. Wspólne ubieranie choinki może stać się ważnym rytuałem. Dzieci mogą własnoręcznie przygotować ozdoby – z papieru, masy solnej, szyszek czy pierników. Takie dekoracje, choć nieidealne, mają ogromną wartość emocjonalną.
- **Sianko pod obrusem i wolne nakrycie**
W wielu domach pod obrusem wigilijnym kładzie się sianko – symbolizujące źłóbek, w którym narodził się Jezus. Przy stole zostawia się także puste miejsce dla niespodziewanego gościa – znak otwartości i gościnności. Warto wytłumaczyć dzieciom, co oznaczają te gesty – to dobra lekcja empatii i szacunku dla innych.

3. Wigilijna kolacja – magia wspólnego stołu

Wieczór wigilijny to kulminacja całego okresu przygotowań. W Polsce Wigilia ma szczególne znaczenie – to nie tylko wspólny posiłek, ale prawdziwy rytuał jedności i miłości rodzinnej.



- **Dzielenie się opłatkiem**
Tradycyjne dzielenie się opłatkiem to moment pełen emocji. Warto zachęcać dzieci, by składały życzenia z serca – prosto i szczerze. Ten zwyczaj uczy życzliwości, empatii i bliskości.
- **Dwanaście potraw**
W wielu domach na stole pojawia się dwanaście potraw symbolizujących miesiące roku. Wspólne przygotowywanie barszczu z uszkami, karpia czy pierogów z kapustą może być dla dzieci fascynującą przygodą kulinarną. To także świetny moment, by opowiadać im o regionalnych tradycjach i rodzinnych przepisach przekazywanych z pokolenia na pokolenie.
- **Pierwsza gwiazdka**
Zanim usiądziemy do stołu, czekamy na pierwszą gwiazdkę – pamiątkę Gwiazdy Betlejemskiej. Warto pozwolić dzieciom wypatrywać jej na niebie – to drobny, ale niezwykle magiczny moment.

4. Kolędowanie i świąteczne dźwięki

Muzyka to nieodłączny element Świąt. Wspólne śpiewanie kolęd tworzy wyjątkową atmosferę i buduje więzi. Warto włączyć w to dzieci – nawet jeśli nie znają wszystkich słów, radość ze wspólnego śpiewania jest bezcenna.

W niektórych regionach Polski kultywuje się zwyczaj chodzenia po kolędzie – grupy przebierańców odwiedzają domy, śpiewając i składając życzenia. Można też zorganizować minikoncert rodzinny lub wspólne słuchanie kolęd w tle podczas ubierania choinki czy pakowania prezentów.

5. Prezenty – radość dawania i otrzymywania

Nie ma co ukrywać – dla dzieci to jeden z najbardziej ekscytujących elementów Świąt. Warto jednak zadbać, by magia prezentów nie przesłoniła tego, co w Bożym Narodzeniu najważniejsze. Można wprowadzić zwyczaj, że każde dziecko przygotowuje symboliczny prezent dla kogoś innego – rysunek, kartkę, ozdobę. Dzięki temu uczy się, że obdarowywanie to nie tylko kupowanie, ale także okazywanie uczuć i pamięci.

W wielu rodzinach pojawia się też pytanie: kto przynosi prezenty? W różnych regionach Polski może to być Święty Mikołaj, Gwiazdor, Dzieciątko, Aniołek lub Gwiazdka. Warto pozostać wiernym lokalnej tradycji albo stworzyć własną opowieść – dzieci z przyjemnością w nią uwierzą.

6. Świąta po wigilii – spotkania i wspólne bycie razem



Pierwszy i drugi dzień Świąt to czas odwiedzin, odpoczynku i wspólnej radości. W wielu rodzinach utrzymuje się tradycja świątecznych spacerów, kolędowania u dziadków czy wspólnego oglądania filmów, takich jak Kevin sam w domu czy Opowieść wigilijna.

To również dobry moment, by rozmawiać z dziećmi o znaczeniu Świąt – o miłości, nadziei, pomaganiu innym. Można wspólnie odwiedzić sąsiadów, zanieść im kawałek ciasta albo wziąć udział w akcji charytatywnej, np. zbiórce żywności.

7. Własne, rodzinne tradycje – budowanie wspomnień

Każda rodzina może tworzyć swoje własne zwyczaje, które z czasem staną się cenną częścią wspomnień dzieciństwa. Może to być:

- wspólne pieczenie pierników w wybrany dzień grudnia,
- pisanie listów do Świętego Mikołaja,
- robienie rodzinnego zdjęcia przy choince,
- wieczorne czytanie świątecznych opowieści,
- wspólne oglądanie koncertu kolęd w Wigilię.

Dla dzieci to właśnie te małe powtarzalne rytuały tworzą poczucie bezpieczeństwa i ciągłości. Z czasem to one będą przekazywać je swoim pociechom, tworząc nową odsłonę rodzinnej tradycji.

8. Dlaczego warto pielęgnować tradycje?

W dobie pośpiechu, ekranów i zakupowego szaleństwa łatwo zgubić sens Bożego Narodzenia. Tymczasem to właśnie tradycje nadają Świętom głębię i znaczenie. Dzieci, które dorastają w atmosferze wspólnych przygotowań, kolędowania i rodzinnego ciepła, uczą się wdzięczności, cierpliwości i bliskości.

Warto więc dbać o te zwyczaje – nie z obowiązku, lecz z potrzeby serca. Bo magia Świąt to nie coś, co „po prostu się dzieje” – to coś, co wspólnie tworzymy każdego roku.

Podsumowując

Boże Narodzenie to czas, który łączy pokolenia. Dzięki zwyczajom i tradycjom uczymy dzieci, że radość płynie nie tylko z prezentów, ale z obecności, miłości i wspólnego bycia razem. Warto pielęgnować zarówno stare obyczaje, jak i tworzyć nowe – takie, które najlepiej oddają ducha naszej rodziny.

Niech w tym roku magia Świąt zagości w każdym domu – w dźwiękach kolęd, w zapachu pierników i w ciepłych gestach, które zostają w sercu na całe życie.



Jak przetrwać chłodne dni?



Kiedy w pracy czy w przedszkolu obowiązki lub nauka, przyspiesza, nabiera prawdziwego rozpędu, bo koniec semestru tuż-tuż – twój organizm pracuje wolniej. Z reguły więcej wtedy śpisz, więcej jesz i mniej się ruszasz. W ciągu dnia odczuwasz niedobór serotoniny, dopaminy i endorfin. To z kolei związane jest ze spadkiem nastroju, koncentracji uwagi i sprawności intelektualnej, a co za tym idzie – możesz czuć się ociężałe i mniej sprawnie fizycznie, chyba że jest to czas ferii, kiedy jeździsz na nartach czy snowboardzie. Wtedy ożywasz się! Z pewnością to dla organizmu trudny czas.

Sposoby na wzmocnienie:

POLECAMY

- słuchaj częściej muzyki różnorodnej gatunkowo: rocku, jazzu, latynoskich rytmów itd.,
- poranek witaj ćwiczeniami opartymi na ruchu naprzemiennym, np. naprzemienne dotykanie dłonią ucha, łokcia, nogi,
- wspomagaj swój organizm ciepłymi naparami lub napojami ze świeżo wyciśniętych owoców cytrusowych,



- przed snem zadbaj o temperaturę w sypialni nie wyższą niż 19°C,
- zrezygnuj przed snem ze stymulacji niebieskim światłem z ekranu smartfona – poczytaj książkę,
- zadbaj o wyciszenie i relaks,
- oddychaj – wolny wdech przez nos, zatrzymanie powietrza i powolny wydech.

Naprzemiennie ćwiczenie

- Stań prosto, nogi rozstaw na szerokość bioder.
- Unieś prawe kolano do góry, jednocześnie dotykając go lewym łokciem.
- Następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz to samo na drugą stronę – unieś lewe kolano i dotknij go prawym łokciem.
- Wykonuj to ćwiczenie naprzemiennie przez 1–2 minuty, utrzymując spokojny rytm.

Miodowa herbatka z imbirem i cytrusami

Składniki:

- 1 plasterka świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka miodu,
- 2 plasterki cytryny,
- 1 plasterka pomarańczy,
- ciepła woda (nie wrzątek!).

Przygotowanie:

Zalej plasterka imbiru ciepłą wodą i pozostaw na 5 minut do zaparzenia.

Dodaj plasterki cytryny i pomarańczy.

Kiedy napar trochę ostygnie, dodaj miód i dobrze wymieszaj.



Z optymistycznym pozdrowieniem:

Justyna K. Bańkowska i Anna Solowianiuk