BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 46 Marzec, Kwiecień, Maj 2023

Niezapominajka

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

Adaptacja do przedszkola

Temat adaptacji przedszkolaka wraca jak bumerang przed inauguracją każdego roku szkolnego. Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to nie tylko przełomowy moment w życiu dziecka, ponieważ wiąże się z radykalna zmianą trybu życia. To również trudny czas dla rodziców, którzy muszą pozostawić swojego maluszka pod opieką obcych osób. Jak się przygotować do wejścia w przedszkolne progi w sposób najlepszy dla dziecka?

Adaptacja dziecka w przedszkolu to nie tylko przystosowanie się malucha do nowej rzeczywistości, ale przede wszystkim umiejętność budowania relacji z nowymi dorosłymi w jego życiu, czyli osobami, pod których opieką zostanie w przedszkolu. Nawiązanie tej relacji jest bardzo istotne, aby maluch zażegnał strach przed nieznanym i poczuł się bezpiecznie. Zanim dziecko trafi do przedszkola, jest pod skrzydłami swoich rodziców, którzy są jego ostoją w każdej sytuacji i w momentach smutku to właśnie w ramionach rodziców odnajduje spokój, zrozumienie i pewność siebie. Odkąd maluszek pojawił się na świecie, rodzice poprzez zaspakajanie jego potrzeb, uważną obecność, okazywaną miłość i troskę budowali z nim relację, która dała mu solidne podstawy do umiejętności nawiązywania relacji z innymi. W momencie wkroczenia malucha w środowisko przedszkolne rodziców nagle brakuje i dziecko potrzebuje zbudować nowe podłoże bezpieczeństwa, które przyniesie mu nawiązanie relacji z nauczycielami i personelem przedszkolnym. To bardzo ważne dla pomyślnego przebiegu adaptacji dziecka w placówce.

Poczucie bezpieczeństwa – najważniejsza potrzeba dziecka

Poczucie bezpieczeństwa to najważniejsza potrzeba psychiczna każdego człowieka, która zaspokojona daje możliwości rozwoju, wewnętrznego spokoju, chęci do działania oraz realizowania innych potrzeb. Przedszkolny start niewątpliwie będzie dla dziecka oznaczał, w mniejszym lub większym stopniu, zaburzenie tej ważnej potrzeby. Zanim maluch poczuje się bezpiecznie w nowym miejscu i z chęcią będzie korzystał z tego, co przedszkole mu oferuje, może upłynąć trochę czasu i warto się nastawić na to, że tak może być w początkach z przedszkolną przygodą. Wówczas dziecko będzie bardzo potrzebowało wsparcia najbliższych, ich obecności, ciepła, empatii, zrozumienia, wytrwałości oraz pozytywnego nastawienia rodziców do nowej sytuacji. Jeśli maluch uzyska od rodziców takie wsparcie, na pewno będzie mu o wiele łatwiej nawiązywać kontakt z nowymi osobami, poprosić je o pomoc, mówić im o swoich potrzebach, a to na pewno pomoże mu łagodniej wejść w przedszkolny świat. **To normalne, że w pierwszych dniach dziecko może płakać, krzyczeć, butować się, próbować uciekać. Na szczęście to mija.**

Jak długo może trwać proces adaptacji do przedszkola?

Adaptacja w przedszkolu to proces, którego przebieg dla każdego dziecka trwa dokładnie tyle, ile ono potrzebuje, żeby się zadomowić i poczuć dobrze w nowym miejscu. W przypadku jednego maluszka potrwa to zaledwie kilka dni, a innego – kilka tygodni lub miesięcy, a nawet i dłużej. To zdecydowanie indywidualna kwestia, bo przecież każde dziecko jest inne i ma prawo we własnym tempie budować zaufanie do nowych dorosłych w życiu i oswajać się z nowymi warunkami, co w dalszej perspektywie pozwoli mu na zaspokojenie poczucia bezpieczeństwa w tej niezwykłej dla niego sytuacji.

Rodzicu, zachowaj spokój!

Emocje się udzielają – to prawda stara jak świat. Dlatego nic tak nie potęguje rozpaczy dziecka jak nerwowe reakcje rodziców. Nie płacz, nie krzycz, nie zanoś dziecka do sali, a potem nie odrywaj go od siebie – powinno tam wejść samo. I co ważne, nie pozwól, by dziecko zobaczyło, że sama wahasz się, czy zostawić je w przedszkolu. Wtedy i ono może poczuć się niepewnie. W drodze do placówki wspólnie zaplanujcie, co miłego zrobicie po powrocie z przedszkola – świadomość, że już za kilka godzin się przytulicie i spędzicie razem czas, z pewnością zmniejszy wasz stres.

Po czym poznać, że dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola?

- potrafi w miarę możliwości samo zadbać o własne podstawowe potrzeby i poprosić o pomoc osobę dorosłą
- nawiązuje relacje z nauczycielami, próbuje komunikować o swoich potrzebach
- posiada choć minimum umiejętności samoobsługowych
- zgłasza potrzeby fizjologiczne
- próbuje samodzielnie jeść, używając sztućców (łyżki i widelca) i pić z otwartego kubka
- próbuje samodzielnie umyć ręce oraz założyć i zdjąć podstawowe części garderoby
- jest w stanie kilka godzin pozostać pod opieką innych osób i dobrze radzi sobie z rozłąką z rodzicami
- nie przeszkadza mu przebywanie w grupie innych dzieci, rówieśników. Dziecko w tym wieku nie musi nawiązywać relacji z innymi maluchami, dopiero uczy się tego poprzez obserwację różnych zachowań dorosłych i dzieci.

- lubi przebywać na placu zabaw, nie boi się korzystania z urządzeń, w piaskownicy potrafi zająć się zabawą bez asysty rodzica

Rady dla rodziców

- nie strasz dziecka przedszkolem!!! Pod żadnym pozorem nie mów do niego: „Tam zrobią z ciebie grzeczne dziecko!", „Zobaczysz, w przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko!", „W przedszkolu nie będzie marudzenia"
- wytłumacz swojemu maluchowi dlaczego będzie musiał chodzić do przedszkola
- rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu, staraj się zaciekawić swoją pociechę przedszkolem poprzez rozmowę (to miejsce, gdzie pozna nowych kolegów, koleżanki, wspólnie będą się bawić itp.), opowiadaj, co o danej porze dnia robią dzieci w przedszkolu; możesz również podzielić swoimi miłymi doświadczeniami z przedszkola

- przedstawiaj pozytywny, ale nie wyidealizowany obraz przedszkola – wybierzcie się wspólnie na spacer zobaczyć budynek i plac zabaw, pooglądajcie zdjęcia na stronie internetowej, wspólnie spróbujcie narysować przedszkole
- nie mów źle o przedszkolu i jego pracownikach przy dziecku, nie mów też, że obawiasz się o swojego smyka w przedszkolu, niech maluszek nie słyszy obaw w

postaci: „Jak on tam sobie poradzi?", „Co to będzie jak ona pójdzie do przedszkola?", „Przecież on zginie w przedszkolu" itp.

- staraj się unikać zdań typu „W przedszkolu będzie wspaniale" (z reguły pierwsze dni nie są wspaniałe, niestety), „Będziesz bawić się z nowymi kolegami" (dzieci potrzebują troszkę czasu na poznanie się, „Zjesz smaczny obiadek" (pierwszego dnia może być podana zupa pomidorowa, której twoje dziecko nie lubi, a ty wyjdziesz na kłamcę)
- czytajcie i oglądajcie książeczki o przedszkolu (przykładowe propozycje w niniejszym numerze naszego biuletynu – początek artykułu na stronie 24)
- jeżeli jeszcze nie zakupiliście wyprawki do przedszkola (pościel, piżamka, kapcie, ręcznik) zaangażujcie dziecko w takie zakupy
- pozwalaj dziecku na samodzielność, nie wyręczaj w ubieraniu, podczas jedzenia, korzystania z toalety
- postaraj się dostosować rytm dnia do tego panującego w przedszkolu
- zredukuj dziecku inne stresy, te niezwiązane z przedszkolem, na czas adaptacji wyklucz życiowe zmiany lub sytuacje zapewniające duże wrażenia(np. przeprowadzka)
- pozbądź się swoich obaw – w razie wątpliwości zadawaj pytania nauczycielom, bądź gotowy do współpracy z przedszkolem
- zaufaj nauczycielkom i innym pracownikom przedszkola!!!

Jak ułatwić dziecku adaptację do przedszkola?

- postarajcie się wstawać 15-20 minut wcześniej, aby na spokojnie wybrać się do przedszkola, niech twoje dziecko w miarę samodzielnie ubierze się i zje śniadanie
- reguluj pobyt dziecka w przedszkolu. W początkowym okresie najlepiej jest odbierać dziecko wcześniej z przedszkola. Trzylatek ma zupełnie inne poczucie czasu. Okres przebywania poza domem, w obcym miejscu i bez mamy wyda mu się długi. Ponadto maluszek będzie tęsknił. Stopniowo wydłużysz czas w przedszkolu, kiedy dziecko pozna panie, grupę, rytm dnia i oswoi się z nową sytuacją.
- nie przedłużaj pożegnania, powinno być ono krótkie (uśmiech, buziaczek, pa-pa), im dłużej żegnasz się z dzieckiem, tym trudniej i jemu i tobie. Pamiętaj o uśmiechu i ciepłym

głosie, który pomoże twojemu dziecku nabrać pewności siebie, że „w przedszkolu jest fajnie". Nigdy nie mów: „Nie bój się" – ten komunikat sprawi, że twoje dziecko mimowolnie zacznie się bać, ponieważ uświadamiasz mu, że jest coś czego mógłby się wystraszyć

- nie okazuj przy dziecku swoich rozterek i negatywnych emocji, w ten sposób przekazujesz mu swoje lęki
- nie oszukuj dziecka! Nie mów, że „zaraz wrócisz" jeśli wiesz, że tak się nie stanie (jest to tzw. białe kłamstwo). Jeśli obiecasz dziecku, że odbierzesz je np. po zupie, po drzemce, czy po obiedzie – dotrzymaj słowa. Uważaj też na stwierdzenie „Odbiorę cię po podwieczorku" – odbierz je rzeczywiście od razu po podwieczorku. Dziecko rozumie to zdanie bardzo dosłownie i po zjedzeniu ostatniego posiłku udaje się w stronę drzwi, bo właśnie skończyło jeść. Jeżeli masz na myśli odbiór swego maluszka nieco później lepiej powiedz mu: „Odbiorę cię jak zjesz podwieczorek i jeszcze się potem pobawisz". Utracone zaufanie będzie ci trudno odbudować i następnym razem dziecko nie tylko nie uwierzy w twoje słowa, ale będzie czuło większy lęk przed pójściem do przedszkola. Maluszek może pomyśleć, że skoro mama mówiła, że zaraz wróci, a nie wróciła, to może teraz w ogóle po mnie nie przyjdzie? Pamiętaj też, że mówienie dziecku o konkretnej godzinie odbioru to dla niego czysta abstrakcja. Dzieci nie znają się na zegarku i czas odmierzają za pomocą różnych sytuacji (po obiedzie, po leżakowaniu itp.)
- nie nagradzaj za pobyt w przedszkolu. Obiecywanie dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola nie jest najlepszym pomysłem. Według wielu psychologów, przyzwyczajając dziecko do tego, że należy mu się nagroda za każdą, codzienną czynność może okazać się zgubne nie tylko dla domowego budżetu, ale i dla rozwoju dziecka

- przygotuj dziecku wygodne ubranie, zadbaj, aby w szatni znalazły się podpisane ciuszki na zmianę. Pamiętaj, aby ubranka były podpisane
- nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa. Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej
- nie karć, nie krytykuj, kiedy twoje dziecko zrobi siusiu w majteczki. Ma do tego prawo – na początku może wstydzić się zakomunikować o swojej potrzebie, równie dobrze może się po prostu zapomnieć
- nie naciskaj, kiedy dziecko nie chce opowiadać jak spędziło dzień w przedszkolu

Należy pamiętać, że każde dziecko przechodzi proces adaptacji w swoim tempie i na swój sposób. Rolą rodzica jest wsparcie i towarzyszenie dziecku w tym intensywnym czasie oraz

pomoc w tworzeniu obrazu przedszkola jako bezpiecznego miejsca, gdzie dziecko może czuć się spokojne i swobodne. Być może wszystkie te trudności nie będą miały miejsca, a sam pobyt naszego dziecka będzie wspaniałą zabawą i mile spędzonym czasem.

Mamo, tato!

Czas adaptacji sprawi, że będę się zmieniał. Bądź na to przygotowany. Zobacz, jak moje niedojrzałe jeszcze uczucia rozbiegają się na wszystkie strony. To za sprawą nowych bodźców, którymi z dnia na dzień czuję się atakowany, i z którymi staram się sam zmierzyć. Oswajam się z myślą, że Ciebie przy mnie ma, ale ta myśl jest dla mnie na razie nie do przyjęcia, nie umiem i jeszcze teraz nie chcę tego zaakceptować. Z pewnością będę się zachowywać przez jakiś czas. Dostrzegam rzeczy, kolory i głosy, które ułatwiają mi radzenie sobie z trudnościami: kręcę się w kółko, bo ruch i powtarzająca się czynność uspokajają mnie, przerzucają uwagę na miejsce, w którym jestem. Mogę budzić się w nocy, choć tego nie robiłem, lub mogę zacząć wielokrotnie wędrować do łazienki. Mogę chcieć ponownie spać z Wami, mimo że już dawno nauczyłem się spać samodzielnie. Mogę mniej jeść, częściej płakać, wydawać się smutny, nie mieć ochoty na ulubione zabawy... Pozwól mi na te emocje, nie lekceważ ich. Bądź przy mnie. Bardzo tego potrzebuję.

Mamo, tato, nudzi mi się…

– Nuuuuudzi… mi się… – narzeka dziecko.
A my co na to?
– Jak możesz się nudzić? Jest tyle ciekawych rzeczy do robienia. Masz przecież tyle zabawek. Nie denerwuj mnie, też chciał(a)bym mieć czas, żeby się ponudzić!

Może trudno w to uwierzyć, ale znaczenie dziecięcej skargi na nudę może być różne i niejednokrotnie zaskakujące. Nuda kojarzy się zazwyczaj z nicnierobieniem, więc tym bardziej dziwne zdaje się doszukiwanie w niej drugiego dna. A jednak warto.

Gdy dziecko skarży się na nudę, zamiast dać się ponieść naturalnie odzywającej się w nas złości (kto znajdzie rodzica czy opiekuna małych dzieci, który nie marzy o tym, żeby się w końcu ponudzić?), możemy spróbować dotrzeć do tego, co w danym przypadku oznacza ta dziecięca nuda.

Okazuje się, że nuda jest bardzo ważna i wartościowa w rozwoju dziecka. Może posłużyć maluchowi jako coś rozwojowego i wspomagającego dziecięcą kreatywność. Bardzo często znudzenie staje się początkiem ciekawych i niezwykłych pomysłów. Pozwala dziecku, uwierzyć w siebie i w swoje możliwości. Nie bójmy się czasu, gdy dziecko się nudzi. Jest to stan chwilowy, przejściowy. Wówczas dziecko zaczyna nabierać umiejętności planowania własnego czasu i planowania zajęcia. Co więcej, poznaje siebie, uczy się angażować innych, jeśli są obok. Nie organizujmy tego czasu za dziecko. Nie przesadzajmy z dostarczeniem wyrafinowanych gier edukacyjnych lub skomplikowanych klocków, aby odwrócić uwagę dziecka od nudy.

Każdy nudzi się inaczej. Nuda nudzie nierówna.

Kiedy prawidłowo rozwijające się, na ogół dobrze funkcjonujące dziecko mówi, że się nudzi, może to oznaczać, że jest zmęczone. Zmęczone fizycznie, przeciążone sensorycznie. Poczucie nudy u dziecka może oznaczać, że miało zbyt wiele wrażeń danego dnia, natomiast teraz nie potrafi poradzić sobie z wyciszeniem, uspokojeniem organizmu. Dziecko może potrzebować odpoczynku, który może przyjąć formę drzemki, leżakowania, słuchania audiobooka, spokojnej zabawy (np. rysowanie, lepienie z plasteliny, układanie klocków, zabawa w piaskownicy, na huśtawce) albo spaceru na powietrzu. Gdy system nerwowy się wyreguluje, odzyska ono zasoby do tego, by na nowo zaiskrzyć kreatywnością.

„Nudzi mi się" może też znaczyć: potrzebuję twojej uwagi, twojego towarzystwa, chcę z tobą pobyć, czuję się samotne. Jeśli faktycznie od wielu godzin dziecko nie doświadczyło choćby

chwili indywidualnej uwagi ze strony opiekuna, może potrzebować krótkiego czasu osobistej atencji, wspólnej zabawy czy aktywności. Pomocne może się okazać także wówczas stworzenie możliwości zabawy z innym dzieckiem lub w większej grupie albo z domowym pupilem.

Nuda alert może być w końcu komunikatem z dziecięcej centrali nerwowej: „Potrzebuję aktywizacji, dawno nie powstały tu nowe połączenia nerwowe". Dziecko może potrzebować kreatywnego, rozwojowego zajęcia, może potrzebować nauczyć się czegoś nowego – rozwinąć wiedzę czy zdobyć umiejętność. Jeżeli przez większość wolnego czasu dziecko jest biernym odbiorcą bajek i filmików w telewizji czy internecie albo traci czas na prymitywnych grach komputerowych, jego organizm nie ma naturalnej przestrzeni i nie odbiera impulsów do spontanicznego rozwoju.

Z drugiej strony warto zauważyć, że dziecko, które stale skarży się na nudę, może też de facto doświadczać określonych trudności. Mogą one mieć charakter indywidualny, dyspozycyjny lub inaczej rozwojowy, mogą również mieć podłoże zewnętrzne, środowiskowe. Problem z rozpoczęciem zabawy, samodzielną organizacją czasu wolnego, inicjowaniem aktywności może pojawiać się u dzieci o określonym profilu neurologicznym i sensorycznym. Dziecko przejawiające niską reaktywność i niską dynamikę układu nerwowego, tzn. układ nerwowy potrzebuje silnych bodźców, by ulec wzbudzeniu, aktywizacji, często wydaje się zmęczone, apatyczne, pozostaje bierne i ogólnie reaguje wolniej w porównaniu z rówieśnikami podczas aktywności grupowych. Dziecko może pozostawać zagubione nawet wówczas, gdy jest pora na zabawę indywidualną i gdy samo może dysponować swoją aktywnością. Snuje się więc po pokoju, sali lub placu zabaw albo ucieka się do osobliwych zachowań. Może w końcu szukać ratunku, zwracając się do opiekuna ze skargą: „Nudzi mi się…". Znamy też dzieci, które często gubią się podczas zajęć prowadzonych z grupą, wykazują problemy z rozumieniem i wykonywaniem poleceń – często reagują nieadekwatnie lub nie reagują wcale. Powodem tego może być trudność dziecka z mówiąc potocznie, panowaniem nad własnym ciałem, a bardziej specjalistycznie – z planowaniem motorycznym. Problem z planowaniem motorycznym oznacza, że dziecko wykazuje słabą intuicję, nie wie, w jaki sposób wykonać daną czynność. Zatem może i ma jakiś pomysł, koncepcję, inwencję, ale nie wie, w jaki sposób wdrożyć ją w praktykę. W wyniku tego jest mało samodzielne nawet podczas zabawy, poszukuje więc pomocy, niekiedy właśnie w ten sposób, że skarży się na nudę. Jeśli u dzieci, które tak funkcjonują, zauważamy dodatkowo inne sygnały możliwych zakłóceń procesów przetwarzania sensorycznego, warto udać się do specjalisty w celu dokonania diagnozy. Odpowiednio prowadzona terapia może poskutkować pozytywną aktywizacją funkcjonowania dziecka. Dziecko stale nudzące się być może nie miało okazji nauczyć się samodzielnej zabawy, ponieważ od kołyski było stymulowane i animowane przez dorosłych lub zabawki interaktywne czy urządzenia cyfrowe (tablet, telefon,

telewizor). Dziecko, które przez cały czas było zabawiane przez opiekunów, weszło w program, który zakłada, że zabawa polega zawsze na robieniu czegoś z osobą dorosłą. Z jednej strony wykształcił się właśnie taki nawyk, a z drugiej nie rozwinęła się u dziecka praktyczna umiejętność. Umiejętność zasadzająca się na wyobraźni oraz naturalnej zdolności do spontanicznego, a zarazem samodzielnego naśladowania obserwowanych lub doświadczanych sytuacji społecznych. Zatem nawyk należy przeprogramować, umiejętność rozwinąć, pozostawiając dziecku przestrzeń do swobodnej aktywności, tak by odkryło w sobie tę naturalną predyspozycję.

Czy nuda musi być zła? Dobre strony nudzenia się

Zdrowe dzieci to aktywne dzieci. Aktywne motorycznie, czyli pozostające w ruchu i lubiące zabawy ruchowe. Aktywne manipulacyjnie, kiedy coś układają, rozkładają, budują, konstruują, rysują. Ale także aktywne poznawczo i receptywnie, wówczas gdy wymyślają różnorodne zabawy, fantazjują, eksplorują. Aktywne dziecko lubi często zmieniać zajęcie, lubi dostarczać sobie wielu bodźców, lubi niespodzianki i zagadki. Mogłoby się zatem wydawać, że organizując dziecku czas, wypełniając każdą godzinę rozmaitymi aktywnościami, wychodzimy naprzeciw jego naturalnym potrzebom rozwojowym. Ale czy zawsze tak jest? A może w ten sposób pozbawiamy je czegoś, ograniczamy przestrzeń spontanicznego rozwoju? Dziecko potrzebuje w ciągu dnia czasu na swobodną zabawę. Potrzebuje także czasu na nudę, kiedy będzie mogło przebywać samo ze sobą, kiedy samo będzie poszukiwało, a następnie decydowało, czym się zajmie. Jest to czas, w którym dziecko samodzielnie dostarcza sobie stymulacji i autonomicznie odpowiada na własne zapotrzebowanie na bodźce. Dziecko, nawet to maleńkie niemowlę, nie powinno być nieustannie animowane przez rodzica lub opiekuna. Dlaczego? Czas na bycie sam na sam ze sobą jest mu potrzebny do poznawania siebie, do budowania własnego ja, do wyodrębniania swojej tożsamości, do oddzielania się od innych ludzi, od świata zewnętrznego. Ponadto sprzyja rozwijaniu umiejętności decydowania, planowania, rozpoznawania własnych preferencji (co lubię, czego nie lubię). Dostarcza okazji do uczenia się bycia niezależnym i samodzielnym. Umiejętność samodzielnej zabawy to także jeden z aspektów samodzielności dziecka. W programie dnia powinien więc znaleźć się też czas, w którym dziecko będzie miało okazję, aby na własną rękę, czyli samodzielnie, poznawać siebie i odkrywać otaczający je świat.

Umiejętność swobodnej zabawy pozbawia dziecko niezdrowej nudy

W końcu czas wolny i swoboda sprzyjają również rozwojowi kreatywności i inicjatywy u dziecka. Znane powiedzenie mówi: Człowiek inteligentny nigdy się nie nudzi. I nie musi ono być zawsze wypowiadane z ironią. Wszak każdy z nas jest inteligentny na swój sposób. Każdy z nas przejawia potencjał, który uruchomi się, jeśli będzie miał ku temu odpowiednie warunki. W dzisiejszym świecie ogłuszamy się obrazami, informacjami, zbędnymi przedmiotami czy miałkimi aktywnościami. Narażamy na to także nasze dzieci. W takich warunkach, gdzie wszystkiego mamy aż nadto lub z wszystkiego jesteśmy wyręczani, zaczynamy się wycofywać, stajemy się bierni. Cisza, spokój, przestrzeń to warunki, które sprzyjają rozwijaniu samoświadomości, refleksyjności, wyobraźni, kreatywności. Z kim mieszkają te cechy, u tego nie ma miejsca na nudę.

Kilka sposobów na nudę w domu

- Angażujemy dziecko do wykonywanych aktualnie obowiązków domowych (na miarę jego możliwości) i wykonujemy je razem
- Wymyślamy razem z dzieckiem zadanie do samodzielnego wykonania
- Kiedy auta/lalki, klocki, puzzle, gry się znudziły dajemy dziecku nietypowe zabawki: nakrętki, kubeczki, guziki itp.
- Razem z dzieckiem sami konstruujemy grę planszową typu gonitwa. Pionkami mogą być małe zabawki, np. z zestawów Lego lub jajek z niespodzianką
- Wyjmujemy stare, pochowane, zapomniane zabawki
- Wspólnie przyrządzamy coś do jedzenia
- Bawimy się masami plastycznymi
- Rysujemy oskomaty (do narysowanej kreski, kilku kresek, linii falistej, koła itp. dziecko ma dorysować resztę, aby powstał konkretny obrazek)
- Gramy w kończenie zdań: „Zimą najbardziej lubię…", „Gdy będę duży/a to…", „Na urodziny chcę dostać…" lub w prawda/fałsz: „Bociany odlatują na zimę" itp.
- Bawimy się w przebieranki (wykorzystujemy nie tylko ubrania)
- Wyłączamy telewizor/tablet/telefon itp. i wychodzimy na spacer fotografować przyrodę
- Zapraszamy koleżanki/kolegów ewentualnie dziadków

O zakazach i nakazach

Czy zakazy i nakazy są dobrą formą wychowawczą? Prawdą jest, że dziecku należy wyznaczyć pewne granice, na których maluch będzie mógł się oprzeć, a które w przyszłości będą podwaliną jego kręgosłupa moralnego. Jednak wychowanie dzieci nie polega na stawianiu wymagań, którym trudno sprostać. Dorośli powinni pamiętać, że zakazy dotyczące podstawowych potrzeb dziecka, będą przez nie łamane. Nieposłuszne, a nawet niegrzeczne zachowanie dziecka, będzie wynikiem buntu.

Bywają dni, kiedy rodzic marzy tylko o tym, aby dzieci dały mu święty spokój. Chce zająć się planowanym zadaniem bądź po prostu zaszyć się w sypialni i odpoczywać. To potrzeba, której pewnie częściej doświadczają rodzice dzieci młodszych, wymagających stałego doglądania. Kiedy nie można zaspokoić tej potrzeby, zmęczenie się nasila, rośnie frustracja, narzędziem do rozmowy z dziećmi bardzo szybko mogą stać się nakazy i zakazy: "Nie ruszaj!, „Odejdź!", „Zejdź!", „Nie dotykaj!", „Nie wolno!". Są krótkie i najłatwiej przychodzą na język zmęczonej osoby. Do nich dołączają też w takich sytuacjach pytania: „Co ja ci mówiłam/em?!", „Ile razy mam Ci powtarzać?!" itp. I kiedy sięgamy po nie, bo myślimy i czujemy, że w danej chwili na wiele więcej nas nie stać, warto sobie włączyć w głowie, jak czerwoną lampkę, krótką myśl: "To nie działa".

Zakazy i nakazy – to nie działa!

To nie działa – bo dzieci zakazów i nakazów nie słuchają.
To nie działa – bo dzieci wobec nakazów i zakazów buntują się.
To nie działa – bo dzieci chcą, aby traktować je z szacunkiem, a nie wydawać polecenia.
To nie działa – bo dzieci od nakazów i zakazów czują się głupsze i robią odwrotnie, albo tylko gdy widzimy.
To nie działa – bo kolejny nakaz lub zakaz bardziej rozwścieczа wydającego go rodzica.
To nie działa – bo rośnie wrogość między rodzicem a dzieckiem i sytuacja wymyka się spod kontroli.
To nie działa – bo zamiast uzyskać pożądany efekt, rodzic męczy się coraz bardziej próbą wymuszenia posłuszeństwa.
To nie działa – bo dzieci opierają się z każdą chwilą bardziej.
To nie działa – bo grozi wybuchem agresji ze strony rodzica i w odpowiedzi dziecka.

To nie działa – bo działa coś innego, choć trzeba najpierw zebrać resztę sił i pomyśleć, co powiedzieć. Dziecko jest człowiekiem i już kilkunastomiesięczne dzieci rozumieją, kiedy rodzic powie im po prostu w czym rzecz. Zatem można tak: "Zależy mi na chwili spokoju, bo jestem zmęczona", „Chciałabym chwilę poleżeć sama, bo boli mnie głowa", „Chcę jeszcze dokończyć to pisać, a wiszenie na mojej ręce mi w tym przeszkadza", „Zależy mi, żeby zrobić porządek, bo lubię mieć czysto, gdy przychodzą goście", „Potrzebuję jeszcze popracować. Chciałabym, żebyś pobawił się sam, dopóki nie skończę". Tak można w nieskończoność. Ile potrzeb, tyle szans, by powiedzieć od siebie, spokojnie i licząc na zrozumienie, że na tym i na tym mi właśnie zależy. To bardzo asertywne, więc raz – jesteśmy sami jako rodzice asertywni, więc czujemy się ze sobą dobrze; i dwa – uczymy dzieci asertywnego (czyli przede wszystkim nie agresywnego) wyrażania swoich potrzeb.

Zakazy i nakazy wydawane są przeważnie w krótkiej formie, której towarzyszy ostry ton. Dziecko z charakterem jest przeważnie nadpobudliwe. Nie może usiedzieć na miejscu, cały czas się kręci i wierci. Jak zachowują się wtedy rodzice? Mówią: „Bądź cicho", „Nie wierć się", „Nie biegaj", „Bądź grzeczny". Tymczasem dziecko roznosi energia i bardzo ciężko jest mu usiedzieć w miejscu. Jeżeli maluch nie posłucha się rodziców, wymierzana jest mu kara – „Za karę nie wyjdziesz na rower". Dziecku trudno jest zrezygnować z czynności dla niego przyjemnych. Im mniejsze dziecko, tym trudniej jest mu zapanować nad emocjami i słuchać rodziców. W takiej sytuacji normalny jest protest i bunt dziecka. Podobnie jest w przypadku kiedy dziecko nie było uprzedzone, że za konkretne niewłaściwe zachowanie może ponieść karę lub nie wie za co zostało ukarane. Sytuacja staje się niebezpieczna. W dziecku rodzi się poczucie krzywdy, traci ono poczucie bezpieczeństwa i odczuwa nieustanny strach przed wywołaniem niezadowolenia rodziców. Kara za nieprzestrzeganie zakazów sprawia, iż w zachowaniu dziecka dominuje lęk. Nie jest to sposób mądrego wychowywania, a jedynie środek na zastraszanie. Najgorsze są kary cielesne. Bicie dzieci wywołuje w maluchach uczucie upokorzenia, zaburza ich równowagę nerwową, wytwarza poczucie zagrożenia i trwałe lęki. Dzieci bite zamykają się w sobie i unikają innych.

Za zakazami, nakazami i karami stoi jeden przekaz: rodzice nie czują potrzeby odkrycia przyczyny niepożądanego zachowania dziecka i wykorzystują fakt, że są więksi i mają nad dzieckiem władzę. Przede wszystkim zaś dziecko odbiera to tak, że osoba, którą kocha i której ufa, chce spowodować mu przykrość lub ból. Ta sprzeczna wiadomość miesza mu w głowie, ponieważ nie jest ono w stanie intuicyjnie pojąć, jak powinna wyglądać miłość. Prawdziwe alternatywy dla kary to metody, które pomogą dziecku uczyć się i dojrzewać w zdrowy sposób. Nie ma większej radości w życiu niż pozwolić naszemu dziecku nauczyć nas, jak powinna wyglądać miłość.

Apel Twojego dziecka

Postać Janusza Korczaka powinna być znana wszystkim rodzicom. To wielki polski pedagog, który jest prekursorem walki o prawa dziecka. W swoim codziennym życiu ukazywał jak ważne jest przestrzeganie praw najmłodszych, którzy domagają się uwagi, miłości i opieki. Kiedyś (obecnie także zdarzają się takie przypadki) uważano, że dziecko ma bezwzględnie słuchać dorosłego, który wie wszystko i jest we wszystkim najlepszy oraz nie zwracano uwagi na pragnienia malucha. Karano dzieci za najmniejsze przewinięcia i uważano, że „dzieci i ryby głosu nie mają". Niegdyś dziecko stanowiło podrzędną kategorię. Na szczęście Janusz Korczak zwrócił na to uwagę i zaczął tłumaczyć dorosłym, że „dzieci nie będą dopiero, ale są ludźmi", co oznacza, że należy je traktować z pełnym szacunkiem, uznaniem ich praw i zapewnieniem im godnego miejsca w społeczeństwie. Pedagog dążył do nawiązania współpracy z dzieckiem, angażował je w podejmowaniu wspólnych decyzji i traktował jak równoprawnego partnera, aby mogło odczuć swój udział w procesie wychowania i edukacji, który ma służyć jego dobru i rozwojowi. Uważał, że autorytetem nie jest rodzic, który zawsze ma rację, karci, zabrania i zmusza, ale osoba, dostrzegająca wysiłek dziecka. Na podstawie jego założeń spisany został apel dziecka do dorosłych. Warto go wydrukować i położyć lub zawiesić w widocznym miejscu.

Być może ta lista wyda się wam zbyt długa. Pomyślcie wówczas ile zakazów i nakazów dziennie sami dajecie swoim pociechom. W ciągu roku uzbiera się ich naprawdę sporo. Proponujemy zrobić mały rachunek sumienia i zastanowić się, które z poniższych próśb są przez was spełniane, a na które pozostajecie głusi.

1. **Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.**

2. **Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję - poczucia bezpieczeństwa.**

3. **Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło, póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.**

4. **Nie rób ze mnie większego dziecka, niż jestem. To sprawia, że przyjmuje postawę głupio dorosłą.**

5. **Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym, co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.**

6. **Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.**

7. **Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam, są grzechem. To zagraża mojemu poczuciu wartości.**

8. **Nie przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miażdżąca przewaga!**

9. **Nie zwracaj zbytniej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.**

10. **Nie zrzędź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.**

11. **Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie tłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.**

12. **Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.**

13. **Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.**

14. **Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.**

15. **Nie odtrącaj mnie, gdy dręczę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia, poszukam ich gdzie indziej.**

16. **Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.**

17. **Nie rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia. Nie wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.**

18. **Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.**

19. **Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem, jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób, co możesz, żeby nam się to udało.**

20. **Nie bój się miłości. Nigdy.**

Aaa kotki dwa... - sen przedszkolaka

Zasypianie może być wyzwaniem dla niektórych dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym. W takim wieku dzieci zazwyczaj potrzebują około 10–12 godzin snu na dobę, a brak snu może prowadzić do drażliwości, problemów z koncentracją i zmęczenia w ciągu dnia. Dlatego ważne jest, aby pomóc swojemu dziecku w rozwiązaniu problemu z zasypianiem.

Prawidłowy sen jest niezbędny dla rozwoju dziecka, zarówno fizycznego jak i emocjonalnego. Co ważne, sen jest również kluczowy dla prawidłowej pracy układu odpornościowego. Jego zaburzenia wpływają negatywnie na funkcjonowanie dziecka, a także całej rodziny. Statystycznie przesypiamy 1/3 naszego życia. Od jakości snu zależy więc bardzo wiele. Po dobrze przespanej nocy dużo lepiej funkcjonujemy w ciągu dnia: szybciej myślimy, jesteśmy bardziej wydajni i mamy lepszy nastrój. Niestety zaburzenia snu są problem

Czy wiesz, że niewyspane dziecko może mieć:

dość powszechnym, zwłaszcza w populacji pediatrycznej. Tymczasem niedobór snu u dzieci może mieć bardzo negatywny wpływ na ich rozwój fizyczny, behawioralny, emocjonalny czy poznawczy.

- trudności w nauce, zapamiętywaniu, problemy z koncentracją uwagi
- problemy z regulacją emocji – może mieć chwiejny nastrój, być drażliwe
- problemy z zachowaniem – może być nadaktywne, przejawiać zachowania, destruktywne
- może też pojawić się u niego depresyjny nastrój, problemy w kontaktach z rówieśnikami

Długotrwałe niezaspakajanie potrzeby snu może zwiększać ryzyko otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego oraz zaburzeń lękowych, zaburzeń depresyjnych. Może też wystąpić zespół nadpobudliwości, co w konsekwencji może prowadzić do gorszych wyników w nauce.

Ile snu potrzebują dzieci?

Im młodsze dziecko, tym więcej snu potrzebuje. Struktura snu oraz jego długość zmienia się w zależności od wieku dziecka – najwięcej potrzebują go noworodki, natomiast w kolejnych miesiącach i latach życia następuje spadek długości snu.

Objawy zaburzeń snu u dzieci

Do najczęstszych objawów zaburzeń snu u dzieci należą:

- trudności z zasypianiem
- problemy z przesypianiem całej nocy
- senność w ciągu dnia
- chrapanie
- przerwy w oddychaniu podczas snu
- pogorszenie aktywności w ciągu dnia, zmęczenie, apatia
- epizody lunatykowania
- koszmary nocne
- zgrzytanie zębami (bruksizm)
- pogorszenie wyników w nauce
- drażliwość
- chwiejny nastrój

Przyczyny zaburzeń snu u dzieci

Przyczyny bezsenności mogą być różne, czasami mamy do czynienia z nakładaniem się kilku powodów. U dzieci przede wszystkim należy wykluczyć choroby somatyczne, które mogą prowadzić do pogorszenia jakości snu, takie jak refluks żołądkowo-przełykowy, zapalenia uszu, choroby tarczycy, atopowe zapalenie skóry czy przerost migdałka gardłowego. Sen może być zaburzony w skutek przyjmowania niektórych leków lub substancji psychoaktywnych, takich jak kofeina, teina, guarana. Bezsenność często towarzyszy zaburzeniom takim jak depresja, choroba dwubiegunowa, zaburzenia lękowe, współwystępuje z innymi zaburzeniami np. ADHD.

Jednak najczęstszą przyczyną zaburzeń snu u dzieci są behawioralne zaburzenia snu, czyli zaburzenia związane ze stylem życia i zachowaniami okołosennymi.

Sporadyczne problemy ze snem mogą wynikać z etapu rozwojowego, gorszego stanu somatycznego związanego np. z infekcją, okazjonalnego zaburzenia w rytmie dnia np. w czasie świąt, wakacji. Jeżeli zaburzenia utrzymują się dłużej, kilka tygodni – zasięgnijmy rady specjalisty.

Co zrobić kiedy dziecko ma trudności z zasypianiem?

W każdym przypadku pierwszym krokiem jest wprowadzenie zasad higieny snu.

Pilnuj stałych ram snu

Stałe pory kładzenia się do łóżka i wstawania umożliwiają wytworzenie skojarzenia między porą dnia a snem. Szczególnie ważne są stałe pory wstawania – na nie mamy większy wpływ. Pamiętajmy, że stałe ramy snu powinny obejmować też dni wolne od przedszkola i szkoły, czyli np. weekendy.

Utwórz rutynę przed snem

Dzieci potrzebują powtarzalności, aby czuć się bezpiecznie i komfortowo. Dlatego ważne jest, aby ustalić przed snem rutynę, która będzie powtarzana codziennie. Powinna ona obejmować czynności takie jak kąpiel, spokojna zabawa, kolacja, czytanie książeczki. Powtarzanie tych samych rytuałów codziennie przed snem pomaga dziecku wyciszyć się i przygotować do zaśnięcia.

Wyeliminuj czynniki zakłócające sen

Upewnij się, że pokój, w którym śpi dziecko, jest dobrze wentylowany i ciemny. Wyłącz elektronikę, taką jak telewizor, smartfon, tablet lub komputer, przynajmniej godzinę przed snem. Dzięki temu dziecko może łatwiej się zrelaksować i przygotować do snu. Ekspozycja na światło w godzinach wieczornych spowoduje trudności z zasypianiem.

Zadbaj o ciszę

Zasypianie przy zapalonym świetle może prowadzić do desynchronizacji rytmu okołodobowego przez zaburzenie produkcji melatoniny. Odgłosy rozmowy, filmu w sąsiednim pokoju mogą utrudniać zasypianie. Biały szum może zwiększać stężenie kortyzolu we krwi, co często powoduje bezsenność.

Ograniczaj aktywności przed snem

Przed snem dobrze jest ograniczyć aktywności, które pobudzają dziecko. Zadbaj o wczesną porę kolacji oraz zrezygnuj z angażujących i pobudzających zabaw przed snem. Jeżeli dziecko chce się jeszcze pobawić – wybierz spokojne i niegłośne formy zabaw, bez sprzętów multimedialnych, unikaj grających lub świecących zabawek, biegów, podskoków itp. Najlepsze będzie oglądanie książeczek z obrazkami. Dzięki temu organizm dziecka będzie w stanie się zrelaksować i wyciszyć, co ułatwi mu zaśnięcie.

Wybierz odpowiednią porę snu

Upewnij się, że dziecko ma odpowiednią ilość czasu na sen. Dla dzieci w wieku przedszkolnym zaleca się 10–12 godzin snu na dobę. Wybierz odpowiednią porę snu i postaraj się, aby dziecko szło spać o tej samej porze każdego wieczoru. Dzięki temu organizm dziecka będzie przyzwyczajony do stałej pory snu, co ułatwi mu zasypianie.

Ogranicz spożycie cukru

Cukier to substancja, która pobudza organizm i utrudnia zasypianie. Ogranicz spożycie słodyczy i napojów gazowanych przed snem. Zamiast tego podaj dziecku mleko lub herbatkę ziołową, która ma właściwości uspokajające. Pamiętaj również o unikaniu produktów zawierających kofeinę i inne pobudzające substancje: coca-cola, cukierki i ciasta z kawą, kakao, czarna herbata.

Użyj technik relaksacyjnych

Możesz wykorzystać techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, świadomy oddech lub joga, aby pomóc dziecku zrelaksować się i wyciszyć przed snem. Możesz również zastosować tzw. oddech brzuszny, czyli proste ćwiczenie oddechowe, polegające na skupieniu się na oddechu i wdechu przez nos, a następnie na wydechu przez usta.

Rozwiązuj problemy emocjonalne

Problemy emocjonalne, takie jak stres, strach czy niepokój, mogą utrudniać zasypianie. Upewnij się, że rozmawiasz z dzieckiem o jego uczuciach i problemach. Daj mu poczucie, że jest zrozumiane i że zawsze może na Ciebie liczyć.

Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka w ciągu dnia

Dzieci, które regularnie uprawiają aktywność fizyczną, zwykle łatwiej zasypiają i mają lepszy sen. Ruch i wysiłek fizyczny pomagają w zmęczeniu organizmu, co z kolei sprzyja snu. Dlatego warto zaplanować na dzień zabawy na świeżym powietrzu, ćwiczenia lub sporty, które pozwolą dziecku spędzić nadmiar energii i pozytywnie wpłyną na jakość snu. Jednak warto pamiętać, że aktywność fizyczna powinna być planowana tak, aby nie przeszkadzała w zasypianiu, np. warto unikać intensywnych ćwiczeń koło 1-2 godziny przed snem, ponieważ mogą one pobudzić organizm i utrudnić zasypianie.

Bądź cierpliwy

Nie oczekuj natychmiastowych rezultatów. Zmiana nawyków snu to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Bądź wyrozumiały dla dziecka i pozwól mu na spokojne zasypianie.

Cukier – słodki niszczyciel

Wśród aktualnych danych statystycznych dotyczących spożycia cukru obserwuje się wyraźnie tendencję wzrostową, zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Przyczyną tego zjawiska jest przede wszystkim coraz większa dostępność przekąsek o charakterze słodyczy oraz dodatek cukru do wielu produktów.

Słodki smak jest kojarzony przez człowieka pozytywnie już od pierwszych dni jego życia – mleko matki jest słodkie. Cukier ma działanie pobudzające i poprawia nastrój. Aktywuje ośrodek przyjemności i nagrody w mózgu oraz zwiększa ilość wytwarzanych tzw. hormonów szczęścia, m.in. dopaminy, endorfin i serotoniny. Stan euforii nie utrzymuje się jednak długo, a spożywanie nadmiernej ilości cukru może nieść za sobą konsekwencje dla zdrowia.

Źródła cukru

- słodycze (cukierki, ciastka, batony, żelki, chipsy, lody itd.)
- napoje gazowane
- napoje owocowe
- desery mączne (ciastka, słodkie bułki, placki)
- desery mleczne (budynie, deserki z bitą śmietaną)
- syropy, polewy, sosy (np. polewy do lodów, a także ketchup)
- słodzona herbata
- pieczywo na bazie drożdży
- płatki śniadaniowe (miodowe, czekoladowe, a nawet zwykłe kukurydziane)

Skutki spożywania dużej ilości cukru

Z reguły wychodzimy z założenia, że niewielki słodki element w diecie malucha nie zaszkodzi jego zdrowiu. Rzadko zdajemy sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy w błędzie, szerząc takie opinie. Organizm małego dziecka szczególnie skrupulatnie wykorzystuje wszystkie składniki odżywcze, jakie zostają mu dostarczone wraz z pożywieniem. Wynika to przede wszystkim z intensywnego wzrostu i rozwoju, który wiąże się bezpośrednio ze zwiększonymi potrzebami żywieniowymi. Zbilansowanie diety dziecka stanowi więc jeden z kluczowych elementów zapewniających mu prawidłowy wzrost i rozwój. Proponując dziecku w codziennym jadłospisie dosładzane przekąski torujemy sobie drogę do utrudnień w zakresie wykształcania zdrowych nawyków żywieniowych, a dodatkowo narażamy nasze dziecko na szereg niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

Przyzwyczajenie do charakterystycznego dla dosładzanych produktów smaku słodkiego powoduje, że dziecko zdecydowanie chętniej sięga po takie produkty, oceniając je znacznie wyżej niż zdrowe składniki posiłków takie jak: produkty zbożowe, nabiał czy warzywa.

Skutki nadmiernego jedzenia słodyczy mogą wystąpić od razu, bądź nadejść z czasem. Te pierwsze będą spowodowane skokiem insulinowym. Zjedzenie czekoladki, po szybkim napływie energii, spowoduje zmęczenie i apatię. Dziecko będzie potrzebowało kolejnej dawki cukru, żeby się ożywić. I tak tworzy się zamknięte koło. Długotrwałe konsekwencje nadmiernej ilości cukrów w diecie są o wiele poważniejsze m.in. :

- problemy w nauce, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją
- drażliwość i rozchwianie emocjonalne
- problemy z zachowaniem (niepokój, depresja, ADHD)
- otyłość, nadwaga, nadmiar tkanki tłuszczowej, otłuszczenie wątroby
- złamania kości
- próchnica
- cukrzyca, insulinooporność
- zespół jelita drażliwego (powoduje bóle brzucha)
- choroby serca
- osłabienie układu odpornościowego, podatność na infekcje, obniżenie wydolności organizmu
- chroniczne zapalenie zatok i uszu
- osłabienie apetytu i mniejsza tolerancji dla zdrowych grup produktów

Jak ograniczać słodycze?

Wyeliminowanie słodkich pokarmów z diety dziecka nie będzie prostym zadaniem, szczególnie, że otoczenie nie zawsze nam sprzyja. Dziadkowie czy koledzy podsuwający przekąski będą ciężką przeszkodą. Starajmy się rozmawiać z dzieckiem, tłumaczyć mu dlaczego jedzenie słodyczy jest dla niego złe i uczyć co dobrego przyniesie mu jedzenie warzyw i owoców. Pamiętajmy też, aby nie stosować słodyczy jako nagrody, ponieważ uczymy dziecko, że są one lepszym posiłkiem od innych. Co poza tym?

- przede wszystkim dawaj dziecku dobry przykład, nie rozstawiaj po domu słodkich przekąsek i coca coli, staraj się unikać ich spożywania
- zaplanuj posiłki tak, aby zawierały zdrowe, nieprzetworzone produkty (pieczywo pełnoziarniste, kasze, warzywa, chude mięso, ryby)
- naucz dziecko odróżniać zdrowe jedzenie od śmieciowego
- stopniowo wyeliminuj słodkie pokarmy (np. do jednego deseru tygodniowo), ale daj dzieciom czas na przyzwyczajenie się do nowych nawyków
- ogranicz spożywanie słodkich napojów, soków, napojów energetycznych – zastąp je wodą mineralną
- zaoferuj dzieciom zastępstwo słodkich przekąsek – orzechy, warzywa pokrojone w paski, owoce
- zamiast owocowego jogurtu czy serka ze sklepu lepiej podać dziecku jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców
- potrawy o lekko słodkim smaku można przyprawiać odrobiną wanilii, cynamonu, goździków
- zawsze sprawdzaj zawartość cukru na etykiecie kupowanych produktów

Zdrowe żywienie to nawyk, który warto wyrabiać od najmłodszych lat. Kluczowe są też dobre wzorce przekazywane przez opiekunów. Warto być konsekwentnym, gdyż właściwe preferencje i zachowania żywieniowe to ważna inwestycja na przyszłość. To my – rodzice – mamy w rękach klucz do szczęśliwego i zdrowego dzieciństwa oraz dalszego życia naszych dzieci.

Jakie są dzieci urodzone jesienią?

Jesień uznawana jest za najbardziej tajemniczą porę roku i tak też postrzega się dzieci urodzone we wrześniu, październiku i listopadzie. Nie lubią one dużo mówić i często są prawdziwie uduchowione. Kochają marzyć.

Wiele analiz naukowych dowodzi, że jesienne dzieci cieszą się dobrym zdrowiem i żyją dłużej, niż osoby urodzone w innych miesiącach. Według naukowców jesienni ludzie żyją o siedem miesięcy dłużej niż wiosenni i letni i często dożywają 100 lat.

Maluszki, które urodziły się jesienią mają często lepszą odporność i rzadziej chorują. Jak to możliwe? Ich matki były w okresie ciążowym w miesiącach, w których mogły nabyć ogromną dawkę witaminy D. Ponadto dzieci te są szybsze i sprawniejsze fizycznie od pozostałych. Badania wykazują również, że są mniej podatne na problemy z sercem lub raka płuc.

Według naukowców dzieci urodzone jesienią są bardziej narażone są na zaburzenia umysłowe, jednakże mają mniejszą skłonność do depresji, są mniej narażone na choroby afektywne dwubiegunowe i trudniej się irytują.

Osoby urodzone jesienią cechują się wysoką inteligencją, a nauka nowych rzeczy przychodzi im z olbrzymią łatwością. Co więcej, są bardzo ambitne i wysoko stawiają sobie poprzeczkę. Jest duża szansa, że nie twoja pomoc przy odrabianiu lekcji będzie minimalna. Osoby te mają również dobrze rozwiniętą wyobraźnię i dzięki temu np. są w stanie wymyślać niekonwencjonalne rozwiązania.

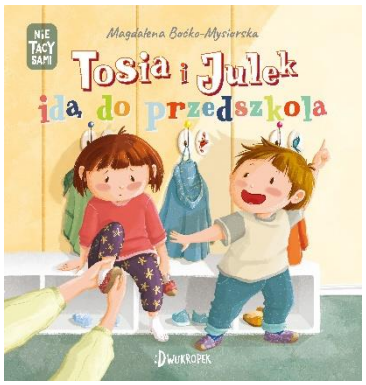
Zwykle posiadają wyraziste osobowości i mają zdecydowane poglądy. Co więcej, jest w nich pewne magnetyzm, mają atrakcyjną naturę, która przyciąga ludzi. Co ciekawe rola lidera zupełnie im nie odpowiada. Stawiają na pracę w pojedynkę, dużą niezależność i samodzielność, dlatego nie martw się, gdy twoje dziecko nie będzie duszą towarzystwa w piaskownicy. Bywają nieufne i skryte, ale nic nie umknie ich uwadze. Robią wrażenie osób zamkniętych w sobie, a nawet wręcz chłodnych dla otoczenia. To pozory, jeśli komuś naprawdę zaufają, to te relacje są zawsze prawdziwe i trwałe.

Jesienne dzieci są bardzo dobrymi lekarzami, badaczami i naukowcami.

Jesienne czytanie

O zaletach czytania dzieciom nie trzeba zapewne nikogo specjalnie przekonywać. Czytanie książek uczy maluchy myślenia, rozwija ich wyobraźnię i kreatywność, poprawia koncentrację, usprawnia pamięć. Maluchy, którym rodzice czytają mają zazwyczaj dużą wiedzę o otaczającym świecie, bogaty zasób słownictwa oraz swobodę w mówieniu. Książeczki rozbudzają dziecięcą ciekawość, uczą odróżniania dobra od zła, a także pomagają im zrozumieć siebie i innych. Podczas wspólnej lektury wytwarza się niesamowita więź pomiędzy dzieckiem i rodzicem, zaspakajane zostają potrzeby emocjonalne dziecka. Czytanie książek jest zatem jedną z najlepszych inwestycji w rozwój dzieci.

Wrzesień to przede wszystkim początek nowego roku szkolnego, a co za tym idzie to czas powrotu do przedszkoli i szkół, a dla niektórych maluchów to początek zupełnie nowej przygody – przygody z przedszkolem. Wrzesień to również początek jesieni i wielkich zmian zachodzących w przyrodzie. Przed nami długie, jesienne wieczory. A co robić podczas chłodnej, deszczowej aury? Oczywiście czytać! W bieżącym wydaniu biuletynu proponujemy zatem książeczki związane z tematyką nowej pory roku oraz sporo pozycji o przedszkolakach i przedszkolu, zarówno dla dzieci, które już uczęszczają do przedszkola, jak i dla tych, które po raz pierwszy przekroczą jego próg. W naszym zestawieniu na pewno znajdziecie odpowiednie dla siebie i waszych pociech książeczki do wspólnego czytania pod kocykiem podczas jesiennych wieczorów. Miłej lektury!

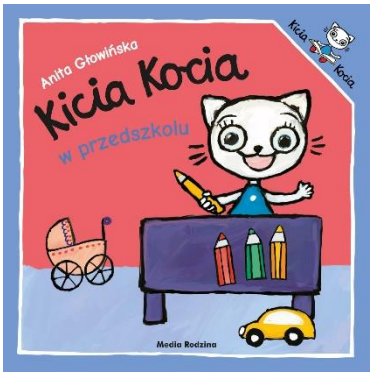


Tosia i Julek idą do przedszkola

Magdalena Boćko-Mysiorska

Wydawnictwo Dwukropek

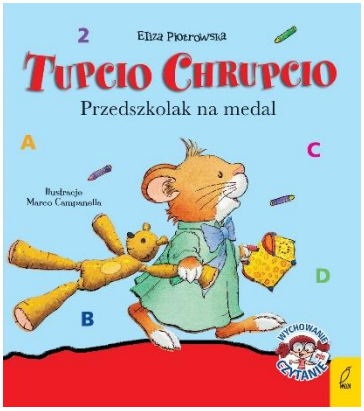
Pierwsza nasza propozycja to książeczka z serii (Nie) tacy sami. Bliźnięta Tosia i Julek od paru dni chodzą do przedszkola. Julek chętnie zostaje w placówce, Tosia nie może się doczekać, aż przyjdzie po nich mama. Książka przygotowuje dzieci do pójścia do przedszkola, ale też bardzo dobrze pokazuje, jak różnie może wyglądać proces adaptacji. Pomoże dzieciom i rodzicom odnaleźć się w nowej sytuacji, będzie także źródłem wielu wartościowych porad. Jak każda z tej serii jest ciekawa, pełna rodzicielstwa bliskości, szacunku i zrozumienia dla dziecka.



Kicia Kocia w przedszkolu

Anita Głowińska
Wydawnictwo Media Rodzina

Kicia Kocia to rezolutna kotka, która u boku swoich rodziców i przyjaciół odważnie odkrywa świat i uczy się najważniejszych zasad w codziennym życiu. Tym razem Kicia Kocia idzie do przedszkola, i przedstawia je jako miłe, przyjazne miejsce, gdzie czas upływa podczas atrakcyjnych zabaw. Książeczka napisana bardzo prostym językiem, z ilustracjami przypadającymi dzieciom do gustu. Warto zapoznać z nią maluszki rozpoczynające przygodę z przedszkolem. Zachęcamy do przeczytania również innych tytułów z serii o Kici Koci.



Tupcio Chrupcio. Przedszkolak na medal

Eliza Piotrowska
Wydawnictwo Wilga

Tupcio Chrupcio to sympatyczna, ciekawa świata myszka. Jej perypetie można śledzić w innych książeczkach z tej serii. W proponowanym przez nas opowiadaniu Tupcio Chrupcio odmawia pójścia do przedszkola i zostaje z mamą w domu. Czy będzie z tego zadowolony? Czy dzień rzeczywiście upłynie mu na wspólnej zabawie z mamą? Może mała myszka przekona się, że w przedszkolu można spędzić czas ciekawiej niż z zapracowaną mamusią. Książeczka odpowiednia dla nowych przedszkolaczków. Pięknie ilustrowana.

Witaj przedszkole

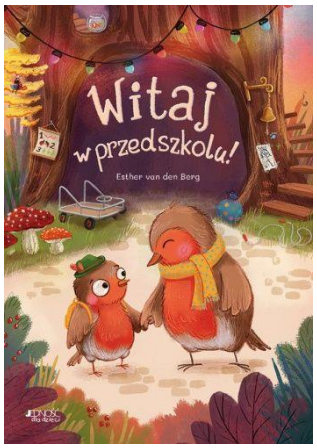
Patrycja Wojtkowiak-Skóra
Wydawnictwo Wilga

To ciepłe, sympatyczne opowiadania do wspólnego, rodzinnego czytania. To opowiadania skierowane szczególnie do tych dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z przedszkolem, które oswoją dziecko z tak trudną i nową sytuacją, jaką jest pójście do przedszkola. W książce poruszone zostaną m.in. takie tematy: rozłąka z rodzicami i tęsknota za ulubionymi zabawkami, zadania i obowiązki przedszkolaka, relacje z rówieśnikami, praca w grupach, higiena. Książka pomoże zwalczyć nie tylko lęki dzieci, ale również pomoże przezwyciężyć obawy rodziców. Tekstom towarzyszą urocze ilustracje, dzięki którym przyszły przedszkolak będzie mógł wyobrazić sobie siebie w przedszkolu.

Dusia i Psinek-Świnek. Pierwszy dzień w przedszkolu

Justyna Bednarek
Wydawnictwo Nasza Księgarnia

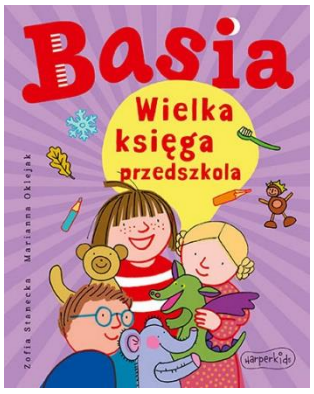
Bohaterką tej ciepłej i zabawnej książeczki jest Dusia, która wraz ze swoim pluszakiem idzie do przedszkola. Dzięki niej maluszki dowiedzą się czego mogą się spodziewać w najbliższym czasie. Owszem, pojawią się trudności: rozstanie z rodzicami, nowe środowisko, konflikty. Przyjdzie też zmierzyć się z trudnymi emocjami. Ale przede wszystkim będą nowi znajomi i nowe przygody. Poza tym książka opisuje przedszkolną codzienność z małymi elementami magii. A wszystko napisane lekko i z humorem. Książka sprawdzi się doskonale jako pretekst do rozmowy o przedszkolnych wyzwaniach. Może też zachęci do wyboru pluszowego towarzysza, który będzie dodawał dziecku otuchy?



Witaj w przedszkolu!

Esther van den Berg
Wydawnictwo Jedność dla dzieci

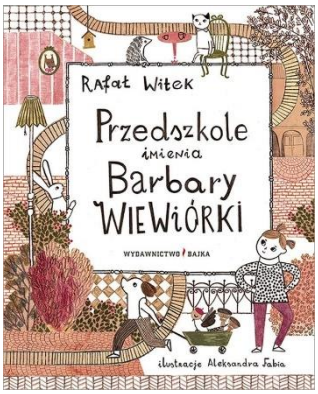
Książka porusza ważny dla każdego nowego przedszkolaczka temat pierwszego dnia w przedszkolu. Mały rudzik cieszy się, że zostanie przedszkolakiem, bo przecież pozna nowych przyjaciół, ale też odrobinę się obawia. Zastanawia się, jak sobie poradzi bez mamy w zupełnie nowym miejscu pośród obcych zwierzątek. Za pomocą opowiastki o sympatycznym rudziku i jego przyjaciołach z przedszkolnej grupy książeczka łagodzi dziecięce lęki i obawy, a także buduje w maluchach poczucie pewności siebie.



Basia. Wielka księga przedszkola

Zofia Stanecka
Wydawnictwo Harperkids

Basia to bohaterka popularnej serii książek o 5-letniej dziewczynce. W proponowanej książce Basia opowiada o swoich przygodach w przedszkolu. Opowiadania uporządkowane są chronologicznie wraz z mijającymi porami roku i toczą się zgodnie z przedszkolnym kalendarzem. Książka zawiera 17 opowiadań przeplatanych różnymi propozycjami aktywności plastycznych. Przygody Basi są bardzo wartościowe. Dziewczynka opisuje przedszkolny świat tak, jak wygląda rzeczywiście, bez przekłamań, poruszając nie tylko radosne tematy. Każdy dzień w przedszkolu to nowe wyzwania, niespodzianki i wielkie emocje.



Przedszkole imienia Barbary Wiewiórki

Rafał Witek

Wydawnictwo Bajka

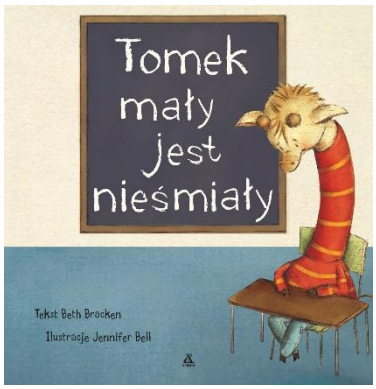
To lektura dla dzieci, które już uczęszczają do przedszkola i znają panujące w nim zasady. Przedszkole imienia Barbary Wiewiórki jest niezwykłe, bo chodzą do niego ludzie i zwierzęta. Choć jak wszędzie na świecie, maluchy przeżywają tu pierwsze przyjaźnie, zdziwienia, radości i budują wspierającą się w potrzebie grupę. Swoją przygodę z tym przedszkolem rozpoczyna Malina i dzień po dniu odkrywa uroki tego niezwykłego miejsca. Perypetie Maliny i pozostałych bohaterów opisane są w 22 krótkich rozdziałach. Każdy przedszkolak znajdzie tu to, co lubi najbardziej: wartką akcję, dowcip oraz mnóstwo (nie)codziennych przygód. Książka podkreśla wagę takich wartości jak przyjaźń, wzajemny szacunek, współpraca czy zrozumienie potrzeb innych.

Opowiadania dla przedszkolaków

Renata Piątkowska

Wydawnictwo Bis

To świetne, zabawne, pełne optymizmu opowiadania dla nieco starszych przedszkolaków. Tomek to bardzo pogodny chłopiec, z głową pełną szalonych, zaskakujących pomysłów, które nie zawsze ucieszą rodziców, ale za to rozbawią wszystkich czytelników. Każdy dzień Tomka to fantastyczna przygoda pełna zaskakujących zwrotów akcji i spostrzeżeń dziecka. Książka w świetny sposób wprowadza czytelników w świat przedszkolaków, opowiadając o leżakowaniu, miłych paniach, które potrafią rozwiązać każdy problem i wszystko wytłumaczyć, o tym, jakich fajnych kolegów można mieć w przedszkolu i jak świetnie spędzać czas, bawiąc się, ucząc i poznając świat. Zachęcamy również do przeczytania innych perypetii Tomka w zbiorach: „Opowiadania z piaskownicy", „Opowiadania do chichotania" oraz „"Piegowate opowiadania".

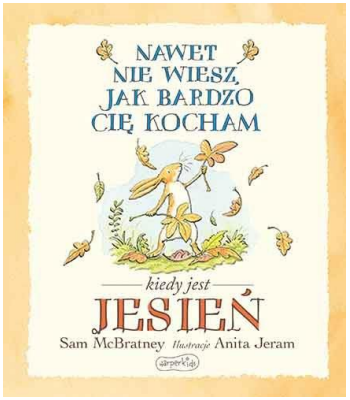


Tomek Mały jest nieśmiały

Beth Bracken

Wydawnictwo Amber

Pięknie ilustrowana, kolorowa i mądra książeczka o pokonywaniu nieśmiałości i lęku przed kontaktem z innymi. Tomek jest bardzo nieśmiałym i małomównym przedszkolakiem. Boi się mówić o sobie i przez to jest bardzo samotny. A teraz musi poradzić sobie z wystąpieniem przed grupą w przedszkolu. sobie z tym poradzi? Niezwykle wartościowa lektura.

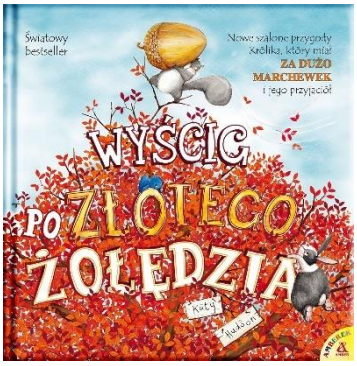


Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham kiedy jest jesień

Sam Mc. Bratney

Wydawnictwo Harperkids

To książka, która – podobnie jak inne z tej serii – ukazuje piękno bycia blisko z kochanym maluszkiem. Pokazuje, że do okazywania miłości nie potrzeba wypowiadanych na głos wyznań – zwłaszcza gdy udziela nam się piękno jesiennych, urzekających ciepłem i łagodnością krajobrazów. Piękne, delikatne ilustracje i prosty tekst o Małym Brązowym zajączku i jego tacie oraz jesiennym wietrze.

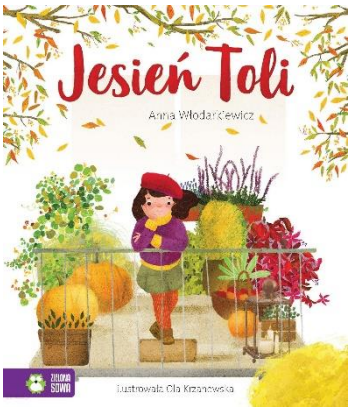


Wyścig po złotego żołędzia

Katy Hudson

Wydawnictwo Amberek

Książka z jesiennym akcentem w tle – żołędziem. Opowiada o wiewiórce, która ma uczestniczyć w wyścigu, ale nie indywidualnie, lecz tym razem drużynowo. Czy szybkiej wiewiórce, która dotychczas wygrywała zawody spodoba się taka forma rywalizacji? To urocza, zabawna i cudnie ilustrowana książka, pokazująca, że nie zawsze trzeba zwyciężyć, bo o wiele ważniejsza jest przyjaźń, umiejętność przebaczania i bawienia się w grupie.

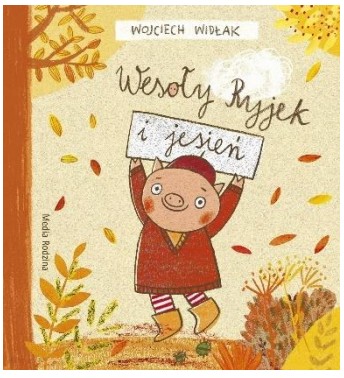


Jesień Toli

Anna Włodarkiewicz

Wydawnictwo Zielona Sowa

Książka z jesiennym klimatem. Seria „Tola" to ciepłe, rodzinne opowiadania pełne pięknych opisów przyrody. Bohaterką jest 4-letnia dziewczynka, z którą nigdy nie jest nudno. Wraz z nadejściem jesieni Tola może robić kasztanowe ludziki, zakłada ciepły sweterek i uważnie obserwuje jak zmienia się przyroda. Czy złapię ją jesienne przeziębienie? Zachęcamy do zapoznania się z sympatyczną Tolą.

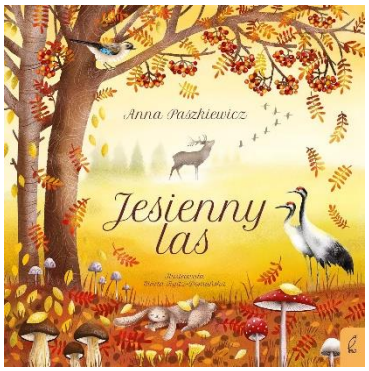


Wesoły Ryjek i jesień

Wojciech Widłak

Wydawnictwo Media Rodzina

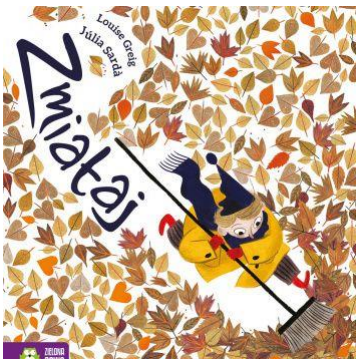
Jesienne przygody Wesołego Ryjka to istna gratka dla jego małych fanów. Kto już zna tę serię, wie, że Ryjek jest bystrym, ciekawym świata prosiaczkiem. W odkrywaniu świata pomagają mu mama i tata, a u boku towarzyszy mu żółw przytulanka. W tej książeczce Ryjek poznaje jesień. Przyłączycie się do niego?



Jesienny las

Anna Paszkiewicz
Wydawnictwo Wilga

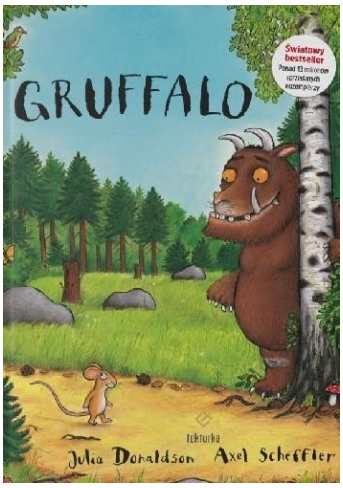
Historia gromadki niedźwiedzi, która uczy się życia w lesie. Małe misie spędzają swój czas na zabawie, poszukiwaniu pożywienia, pomaganiu przyjaciołom w potrzebie, a także przygotowują się do zimy. Pięknie zilustrowane, ciepłe opowiadania o dorastaniu w świecie zwierząt. Wszystkie zwierzęta się przyjaźnią i sobie pomagają, bo relacje z innymi, rodzina i miłość są najważniejsze.



Zmiataj

Louise Greig
Wydawnictwo Zielona Sowa

Książka z jesiennymi liśćmi i jesienną aurą w tle. Podnosząca na duchu opowieść o walce z silnymi emocjami, pokazująca, że te negatywne także są nieodłączną częścią naszego życia, a zły nastrój może pojawić się znikąd, przytłaczając nas mocno. Piękne ilustracje wciągną dziecko w tę mądrą, wartką historię i sprawią, że zostanie z nim ona na długo, ułatwiając poradzenie sobie z różnego rodzaju humorkami w przyszłości. Razem z Edziem nie pozwólcie, aby omiotły was złe emocje!



Gruffalo

Julia Donaldson
Wydawnictwo tekturka

Na koniec jeszcze świetna, zabawna, uwielbiana przez dzieci i ich rodziców książka! Na pewno nie będziecie się przy niej nudzić. Książka zawiera wszystko to co uwielbiają dzieci: odrobinkę niebezpieczeństwa, wymyślonego stwora, odważną bohaterkę, rym i rytm oraz ilustracje budujące napięcie. To historia sprytnej myszki, którą chcą zjeść napotykane leśne zwierzęta: lis, sowa i wąż. Jednakże z pozoru bezbronna myszka znakomicie radzi sobie z drapieżnikami. Jak to robi? I gdzie w tym wszystkim Gruffalo? Nie będziemy pisać nic więcej. Musicie dowiedzieć się sami!

Lista rzeczy do zrobienia jesienią

Nie wszyscy lubią jesień – jest zimno i ponuro, dni są coraz krótsze, a przeziębienie w końcu dopada każdego. Tej pory roku nie da się uniknąć, dlatego warto zrobić coś, co sprawi, że będzie miała swój urok i klimat. Jesienne rytuały staną się dla najmłodszych wspaniałymi wspomnieniami z dzieciństwa!

Co zrobić z dzieckiem jesienią? Lista typowych, jesiennych aktywności jest bardzo długa, a większość z nich można robić tylko o tej porze roku. Warto pielęgnować te jesienne zwyczaje i rytuały – nie tylko pomagają one przetrwać ten niesprzyjający meteorologicznie czas, ale też nadają jesieni wyjątkowego klimatu, na który z utęsknieniem czeka się cały rok. Takie jesienne aktywności z dziećmi później stają się dla nich wspaniałymi wspomnieniami z dzieciństwa.

Lista jesiennych zadań

- ✓ Jesienny spacer po parku
- ✓ Wyjście do lasu z atlasem drzew
- ✓ Zbieranie darów jesieni: kasztanów, żołędzi, szyszek, jarzębiny oraz kolorowych liści
- ✓ Sesja zdjęciowa wśród liści
- ✓ Bukiet z jesiennych liści
- ✓ Układanie kształtów, obrazków z kasztanów
- ✓ Ludziki z kasztanów i żołędzi
- ✓ Korale z jarzębiny
- ✓ Jesienny piknik na powietrzu
- ✓ Grzybobranie (koniecznie z atlasem grzybów!)
- ✓ Pokaz jesiennej mody
- ✓ Wspólne czytanie książek o jesieni

- ✓ Jesienne prace plastyczne z wykorzystaniem liści
- ✓ Domowe ciasto marchewkowe, ze śliwkami lub jabłkami
- ✓ Zupa dyniowa
- ✓ Leczo z jesiennych warzyw
- ✓ Zagadki dotykowe i smakowe dotyczące jesiennych warzyw i owoców
- ✓ Liczenie jabłek (przeliczanie od lewej do prawej i wspak, dodawanie, odejmowanie, dzielenie po równo pomiędzy misiami/lalkami/domownikami)

- ✓ Jesienne porządki w ogródku
- ✓ Domowe chipsy jabłkowe
- ✓ Wycieczka rowerowa za miasto
- ✓ Wieczór gier planszowych (koniecznie *Grzybobranie*!)
- ✓ Gorąca herbatka z miodem, cytryną i goździkami
- ✓ Gorąca czekolada z piankami
- ✓ Spacer w kaloszach po deszczu
- ✓ Listopadowy kalendarz pogody
- ✓ Dynia na Halloween
- ✓ Odwiedziny dziadków
- ✓ Pieczone ziemniaki z ogniska
- ✓ Oglądanie zdjęć z dzieciństwa
- ✓ Wywołanie zdjęć z wakacji
- ✓ Znicze na cmentarzu
- ✓ Kotylion na Dzień Niepodległości
- ✓ Przygotowanie kalendarza adwentowego

Mamy nadzieję, że powyższe propozycje pozwolą wam chociaż trochę wypełnić jesienne wieczory. Życzymy dobrego startu we wrześniu, dużo cierpliwości i dobrych myśli. Nie zrażajcie się pierwszymi, często trudnymi dniami w przedszkolu, dodawajcie swoim pociechom otuchy, zapewniajcie je o swojej miłości i poświęćcie czas, bo to najlepsza inwestycja w rozwój waszych maluchów, średniaków i starszaków!

Z optymistycznym pozdrowieniem
Anna Sołowianiuk i Justyna Bańkowska

Źródła

1. A. Klim-Klimaszewska, *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*, Instytut Wydawniczy Erica, Warszawa 2010
2. K. Turek, *Niekończąca się historia… Poradnik dla rodziców o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*, CEBP, Kraków 2015
3. A. Wentrych, *Nudzi mi się… gdy dziecko nie wie co ze sobą zrobić*, Bliżej Przedszkola 7-8 2023, s. 30-32
4. https://dziecisawazne.pl/
5. https://mamaolazprzedszkola.blog
6. https://jakmowic.org.pl
7. https://rodzicowo.pl/
8. https://parenting.pl/
9. https://mamotoja.pl
10. https://www.mjakmama24.pl
11. https://polki.pl
12. https://kafeteria.pl
13. https://mamaginekolog.pl
14. https://zdrowaklasa.pl
15. https://maliczytelnicy.pl
16. https://lubimyczytac.pl
17. https://nakanapie.pl
18. https://bajkochlonka.pl