BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 45 Grudzień 2022

„Niezapominajka”

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

Wielkimi krokami zbliżamy się okresu świątecznego i końca roku. Niech ten czas skłoni nas do wielkiego rodzaju refleksji o nas i o naszych dzieciach. W natłoku obowiązków i ferworze przygotowań do świąt często brakuje nam na to chwili. Zastanówmy się nad podstawowymi wartościami i emocjami które stanowią budulec dobrych i zdrowych relacji. Korzystając z tej okazji chcielibyśmy poruszyć dla Państwa kwestie szacunku i tolerancji, które są wartościami najważniejszymi, lecz często dla dzieci stanowią pojęcie abstrakcyjne.

Opieka nad dzieckiem to zaledwie ułamek powinności rodzicielskich wobec niego. To, co powinni zrobić dla swego dziecka rodzice, aby przygotować je dobrze do życia, obejmuje zaspokojenie zarówno jego potrzeb fizycznych, jak psychicznych, umysłowych i duchowych. Mocny system wartości moralnych i umiejętność kierowania się nim w życiu to najważniejszy kapitał, w jaki powinniśmy wyposażyć dziecko. Nauczenie dziecka wartości jest najważniejszym zadaniem wychowawczym dla rodziców i nauczycieli.

Wartości nie są czymś oczywistym. Nie rodzimy się ze znajomością wartości i umiejętnością kierowania się nimi. Dlatego czymś ważnym jest zapewnienie wszystkim dzieciom warunków do uczenia się wartości, by miały szansę żyć w zgodzie z nimi.

Wartości wynosimy przede wszystkim z domu, a przedszkole jest miejscem, które powinno wspierać rodziców przy ich wprowadzaniu. Należy nauczyć dzieci jak być przyzwoitym człowiekiem, jak budować dobre relacje z rówieśnikami i jak dokonywać właściwych wyborów.

Najdobitniej do dzieci przemawiają zachowania oraz postawy rodziców i nauczycieli, czyli ich system wartości. Społeczeństwo, którego część stanowią rodzice i nauczyciele wychowanków żyją w świecie coraz częstszego naruszania norm moralnych. Dzieciom trudno się zorientować co jest dobre, a co złe skoro gubią się w tym sami dorośli. Słuszna zatem wydaje się teza, że tylko mocny, wewnętrzny system wartości moralnych jest w stanie skłonić człowieka do zachowań moralnych w każdych okolicznościach.

Tolerancja to przyznawanie innym prawa do zachowań zgodnych z ich przekonaniami, nawet gdy nam się one nie podobają. Tolerancyjny jest ten, kto potrafi szanować odmienne od własnych wierzenia, upodobania, zwyczaje. Być tolerancyjnym to inaczej

akceptować inność, nie dziwić się jej, nie zwracać uwagi na nią i nie krytykować. To, że ktoś jest inny, nie znaczy, że gorszy.

Tolerancja dawniej odnosiła się do grup etnicznych i religijnych. Obecnie dotyczy nie tylko tych dwóch aspektów, ale także płci, osób z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną, psychiczną, różnic wynikających z posiadanego statusu materialnego, a także wielu innych.

Dzisiejsza rzeczywistość, bardziej niż kiedykolwiek, naraża na odmienność i różnice. Dzieci coraz częściej obracają się w kręgu swoich kolegów z różnych grup etnicznych, religii, kultur, przyjaciół o różnym statusie materialnym itd. W ten sposób kształtują w sobie wrażliwość na inność. To je otwiera, zaciekawia, ale nie przeraża. Dzieci nie rodzą się z negatywnymi przekonaniami co do różnic. Są ufne, akceptujące i tolerujące. Nie przywiązują wagi do tego, jak kto wygląda, w co jest ubrany, jakie ma zabawki.

Każdy rodzic pragnie, aby jego dziecko było tolerancyjne. Należy jednak pamiętać, że dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie. Podstawowy sposób kształtowania się postaw u dzieci odbywa się w bardzo subtelny sposób i dzieje jakby „przy okazji". Maluchy są bardzo dobrymi obserwatorami – uważnie oglądają i naśladują wszystkich ważnych dorosłych obecnych w ich życiu.

Jeśli chcemy, by dziecko wyrosło na tolerancyjnego człowieka, to dbajmy o to, by przebywało z różnymi dziećmi - starszymi i młodszymi, niepełnosprawnymi i poprawnie rozwijającymi się. Stopniowo wraz z dorastaniem dziecka wprowadzajmy je w świat innych obyczajów, religii i postaw. Im szybciej pozna różne od własnych obyczaje i zachowania, tym mniej będą one dziwiły i łatwiej będzie je zaakceptować.

Szczególną uwagę należy zwrócić na to, co i w jaki sposób mówi się o różnicach w obecności dziecka. Nawet podczas opowiadania dowcipów, których dziecko nie rozumie, a przyjmuje jako pewnik, zwłaszcza, że słyszy je od ważnej dla niego osoby. Rodzice, którzy dają przykład własnym zachowaniem, mogą być pewni tego, że ich dzieci pójdą w ich ślady. O tolerancji warto z dziećmi rozmawiać. To pokazuje, jakie stanowisko przyjmuje rodzic i czego oczekuje od dziecka.

Szacunek jest wartością moralną, wskazówką jak traktować siebie i innych ludzi, by nie naruszyć swojej ani cudzej godności. Jest on fundamentem innych wartości moralnych takich jak uczciwość, odpowiedzialność, mądrość, dobro. Jeśli mamy szacunek do siebie i do innych ludzi, respektujemy także pozostałe wartości: nie kłamiemy, nie kradniemy, nie krzywdzimy innych, nie zaniedbujemy swoich obowiązków i talentów, staramy się postępować mądrze i sprawiedliwie, dbamy o przyrodę i piękno, aby służyły nam i innym.

Każdy człowiek pragnie, aby inni odnosili się do niego z szacunkiem. Bezbłędnie wyczuwamy, czy ktoś potraktował nas z szacunkiem, lub nie. Jeśli czujemy się przy kimś swobodnie w wyrażaniu swoich potrzeb i poglądów to znaczy, że jesteśmy przez nią traktowani z szacunkiem.

Ważne jest zatem, aby nasze dzieci rozumiały czym jest szacunek, a także aby umiały i chciały tę wartość praktykować.

Pojecie szacunku często jest błędnie interpretowane jako posłuszeństwo. Istniejący w naszej świadomości bardzo silny związek pomiędzy szacunkiem i posłuszeństwem, wynika z tego, że posłuszeństwo przez długi czas egzekwowano strachem, a dzieci szanują siłę , której się obawiają. W takiej sytuacji uczą się bardziej szanować siłę i władzę niż człowieka i więzi międzyludzkie. Jeśli dzieci dorastają w rodzinach, w których hołduje się takiemu systemowi wychowania, często uczą się bić młodszych i słabszych, ponieważ jak wszyscy ludzie inni, także szukają szacunku, a znają tylko jedną drogę prowadzącą do zdobycia go .

Jeśli chcemy nauczyć nasze dzieci poszanowania dla innych ludzi, zasad i obyczajów społecznych musimy im uświadomić, co nazywamy „ prawdziwym szacunkiem". Tu właśnie chodzi o szacunek dla innych i wartości, dzięki którym dziecko podejmuje takie, a nie inne decyzje i działania, nie zaś o strach i siłę. Nauczone prawdziwego szacunku dziecko będzie przywiązywało wagę do drugiego człowieka, do dobra i zła oraz zasad działania w społeczeństwie.

<u>W życiu codziennym okazujemy szacunek na bardzo wiele sposobów, poprzez na przykład:</u>

- uśmiechanie się do innych;
- spokojny ton głosu;
- używanie kulturalnego słownictwa;
- używanie zwrotów grzecznościowych (dziękuję, proszę, przepraszam, dzień doby, dowidzenia)
- drobną pomoc;
- udzielanie informacji;
- prawdomówność;
- słuchanie czyjejś wypowiedzi bez przerywania;
- punktualność;
- sprzątanie po sobie;
- dbanie o cudze dobro;
- mówienie o innych z życzliwością

Najszybszym sposobem , żeby zyskać czyjś szacunek , jest okazanie go tej osobie. Janusz Korczak napisał: "nie ma dzieci są ludzie" i niezależnie od wieku należy im się szacunek jak każdemu innemu człowiekowi. Rodzice, nauczyciele, opiekunowie zyskują

sobie poważanie dzieci właśnie wtedy, kiedy traktują je z szacunkiem i w zamian oczekują tego samego. W ten sposób nie tylko pokazują , co to takiego, ale jednocześnie uczą okazywania wzajemności, troskliwości i wrażliwości.
Nie zakładajmy, że dzieci wiedzą, jak należy się zachować. Ludzie często zachowują się źle, gdy nie wiedzą jak postąpić. Nie krytykujmy i nie karzmy dzieci za błędy, ale uczmy je właściwych zachowań ze świadomością, że trzeba będzie o nich wielokrotnie przypominać. I starajmy się sami pracować nad sobą, aby być dla nich dobrym przykładem.

Na zakończenie zwróćmy uwagę na emocje. Uczucia są nierozerwalnie związane z relacjami między ludźmi. Od najmłodszych lat uczymy się je rozpoznawać i wyrażać. Jest to ważne dla radzenia sobie z życiem w społeczeństwie.

Dzieci często nie wiedzą jak sobie radzić ze swoimi emocjami, zwłaszcza w sytuacjach dla nich trudnych i niezrozumiałych. To dorośli są dla nich punktem odniesienia. Dorośli swoim przykładem pokazują dzieciom w jakiej mierze trzeba kontrolować uczucia, a kiedy i w jaki sposób można je uzewnętrznić

<u>Jak dorosły może pomóc dziecku w radzeniu sobie z emocjami w sytuacjach, które są trudne dla dziecka.</u>

1. Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka. Usuń przedmioty, które są ostre oraz łatwe do zniszczenia
2. Uspokój się, np. przypominając sobie coś miłego lub biorąc kilka głębokich oddechów
3. Mówiąc do dziecka stosuj proste komunikaty
4. Spróbuj nazywać emocje dziecka
5. Sprawdź czego dziecko potrzebuje (np. przytulenia)
6. Gdy dziecko się uspokoi poszukaj z nim konstruktywnego rozwiązania
7. Gdy emocje opadną i dziecko czuje się bezpieczne, porozmawiaj z nim jak należy się zachowywać w sytuacjach dla nich trudnych
8. Stwórz w domu miejsce złego nastroju w którym znajdą się poduszki, kubki do okrzyków, gniotki, folia bąbelkowa, papier, kredki
9. Stwórz z dzieckiem miarkę nastroju, by dziecko mogło określić jaką emocję przeżywa
10. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach. Naucz je nazywać.

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych (dla dzieci i dorosłych)

- Zamknij oczy i wdychaj powietrze nosem. Potem wypuść powietrze ustami. Wdech i wydech liczą się jako jeden oddech. Wykonaj 10 takich oddechów.
- Weź piórko i przystaw je blisko ust. Obserwuj jak się porusza, gdy oddychasz
- Połóż ręce na brzuchu, skup na nim swoją uwagę. Obserwuj jak porusza się gdy oddychasz.
- Jeśli czujesz, że twoje serce mocno bije, zrób długi, spokojny oddech, by je spowolnić
- Jeśli czujesz, że masz ściśnięte gardło, otwórz szeroko buzię i przełknij ślinę
- Obserwuj uważnie swoje ciało. Popatrz na nogi. Zacznij stawiać powolne kroki. Staraj się poczuć każde stąpnięcie. Uważniej obserwuj każde uniesienie nogi stawiania jej na ziemi.
- Zrób pięć kroków w jedną, a potem w drugą stronę.
- Weź kubek lub szklankę, przyłóż do buzi i zacznij głośno krzyczeć
- Rób długie, głębokie wdechy. Licz do 4 skupiając się na odczuwaniu wdychanego
- powietrza. Potem wstrzymaj oddech na 2 sekundy i bardzo powoli wypuszczaj powietrze licząc do 6.
- Gdy twój umysł jest przepełniony negatywnymi myślami, idź do łazienki i popatrz w lustro. Czasami widok naburmuszonej miny sprawi, że wybuchniesz śmiechem. Spróbuj zrobić najbardziej wściekłą minę jaką potrafisz. Uśmiechnij się do siebie.
- Biegnij (np. w miejscu) tak długo, że ze zmęczenia zabraknie ci tchu
- Weź do ręki plastelinę i lep w dłoniach kulkę, aż do momentu gdy opuści cię złość
- Weź folię bąbelkową i staraj się w niej wycisnąć jak najwięcej bąbelków
- Spróbuj parskać. Lekko rozluźnij wargi i szczękę, a potem pozwól wydychanemu powietrzu wybulgotać na zewnątrz
- Poruszaj językiem z prawej na lewą, z góry na dół, wokół zębów, do górnej szczęki, do wewnętrznej strony policzków, do dolnej szczęki.
- Spróbuj mówić z wyciągniętym językiem
- Bębnij dłońmi o stół albo o uda. Bębnij raz cicho, a raz głośno. Bębnij czubkami palców, pojedynczymi placami albo całą dłonią.
- Stań w rozkroku i zacznij kołysać się na boki

- Pstrykaj palcami, najpierw jedną ręką, potem drugą, a potem każdym palcem po kolei
- Stań na jednej nodze i postaraj się stać minutę. A teraz zmień nogę
- Pokoloruj mandalę lub stwórz swoją własną
- Zamknij oczy i postaraj się o niczym nie myśleć

Święta Bożego Narodzenia
to czas pełen magii, czarów,
radości, piękna i wszechobecnego spokoju.
To także czas spełniania marzeń
i okazywania sobie wzajemnie troski i miłości.
Czas zadumy nad tym, co było, minęło
i nad tym, co będzie.
Dlatego, szczególnie w te dni,
przy roziskrzonej choince,
w ciepłym blasku świec,
dzielimy się bielusieńkim opłatkiem
składając sobie płynące z głębi naszych serc życzenia.

Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślności w Nowym 2023 Roku

Z optymistycznym pozdrowieniem,

Justyna Bańkowska i Anna Sołowianiuk