



PRZEDSZKOLE SAMORZĄDOWE NR 3
W BIAŁEJ PODLASKIEJ
UL. WARSZAWSKA 19 C

Rok 2021/2022
Numer 3

STYCZEŃ/LUTY

PRZEDSZKOLNE CO NIE CO

KONTAKT TEL (83) 341-64-16 DYREKTOR ; 341-64-17 ADMINISTRACJA
E-MAIL ps3@poczta.onet.pl

STRONA INTERNETOWA www.przedszkole3bp.edu.pl

Rola rodziców w procesie wychowania dziecka

Rola rodziców :

Rodzice podejmują najcięższe i najtrudniejsze zadanie, jakim jest wychowanie małego dziecka na wartościowego, odpowiedzialnego człowieka, zdolnego do współżycia i współdziałania w społeczeństwie. To przede wszystkim rodzice zaspokajają podstawowe potrzeby biologiczne i psychiczne dziecka. Zaspokajają przede wszystkim potrzebę miłości i akceptacji, dają poczucie bezpieczeństwa a zarazem kształtują nowe potrzeby poznawcze, emocjonalne i społeczne, potrzebę życzliwości, uznania i samo urzeczywistnienia. To rodzice poprzez stałe przebywanie z dzieckiem, dostarczają mu wiedzy o otaczającym świecie, a co najważniejsze, stają się modelami osobowości i wzorami zachowań w konkretnych sytuacjach życiowych. Przekazują dziec-

ku określony system wartości i norm moralnych, estetycznych i społecznych.

Dziecko uczy się przede wszystkim poprzez:

- naśladownictwo – rodzice stają się modelami, osobami znaczącymi, bo uruchamiają mechanizmy naśladownictwa;
 - identyfikację – są źródłem wiedzy, bo często stanowią źródło podziwu i chęci utożsamiania się z nimi.
- Rodzina to pierwsze i najważniejsze środowisko wychowania. Ma ono ogromny wpływ i znaczenie na rozwój dziecka. Na jego rozwój mają ogromny wpływ czynniki i psychologiczne tzn. Osobowość rodziców, łączące ich więzi emocjonalne. Nie bez znaczenia jest również liczebność rodziny, jej status społeczny, ekonomiczny, zawodowy.
- Autorytet – rodzice ustalają hierarchię wartości, uczą życia zgod-

W tym numerze:

1 Rola rodziców w procesie wychowania dziecka

4 Ile może rodzic?
O budowaniu satysfakcjonującej relacji

5 Jak pomóc dziecku regulować emocje?

6 Ferie zimowe. Jak aktywnie spędzać czas z dzieckiem?

nie z interesami i dobrem innych ludzi, otwierają dziecko na innych ludzi. Dziecko ma możliwość sprawdzenia własnych sił i możliwości znajdując oparcie w rodzicach, mogą liczyć na ich pomoc.

Postawy rodzicielskie:

W naszym codziennym życiu spotykamy trzy postawy rodzicielskie:

Autokratyczne – rodzice nie uwzględniają potrzeb dziecka, jego praw, posługują się bronią strachu, zmuszają dziecko do określonego zachowania, doskonale wiedzą, co jest prawidłowe, a co błędne. To oni wydają rozkazy, komendują, osądzają całkowicie ignorując dziecko. Poprzez ciągłe karanie, ucie-

kanie się do rządów silnej ręki, działają destrukcyjnie. Takie wychowanie wywołuje u dziecka bunt i przekorę lub powoduje jego zamknięcie się, załężnienie itp. W takiej rodzinie bardzo często rodzą się zachowania agresywne – pamiętajmy, że dziecko uczy się przez naśladownictwo. Zachowania agresywne to także chęć odwetu ze strony dziecka za doznane upokorzenie. Tacy rodzice mają też bardzo wysokie aspiracje, chcą ukształtować dziecko według idealnego wzorca nie licząc się z jego realnymi możliwościami. Konflikty, które powstają są rozwiązywane z pozycji, że rodzice zmu-

szają dziecko do podporządkowania się, co wywołuje u dziecka poczucie krzywdy. Komunikacja w takiej rodzinie polega

szkody. Takie wychowanie dziecka umacnia w nim egoizm, niechęć do współdziałania, brak szacunku dla innych. Są to dzieci bardzo często nieopanowane, impulsywne, nie biorą pod uwagę uczuć innych ludzi. Dzieci te



tylko i wyłącznie na wydawaniu rozkazów, niesłuchaniu dziecka.

Mechanizmy obronne dziecka to: opór, bunt, złość, gniew, brak sił twórczych, przymilanie się, agresja.

2. Liberalne – to rodzice ulegli, ustępujący, spełniający wszelkie zachcianki dziecka, pozostawiający dziecku swobodę, wyznający zasadę spójność za wszelką cenę. Są to również rodzice wychowujący dzieci w ciepłarnianych warunkach – usuwają z życia dziecka wszelkie prze-

mają trudności w kontaktach z rówieśnikami i dostosowaniem się do warunków panujących w szkole.

3. Demokratyczne – rodzice zaspokajają potrzeby dziecka: biologiczne, poczucie bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, szacunku, przynależności, wspólnoty, skutecznej komunikacji, samoureczywistnienia, to otwartość rodziny na świat. Taka rodzina wie, że

- dziecko jest bezcennym skarbem;
- jest bezbronne i należy je chronić;
- ma potrzeby;
- jest niedojrzałe i ma prawo do błędów.

Podstawową cechą takiej rodziny jest:

- bezw warunkowa akceptacja i miłość;
- poszanowanie praw dziecka;
- umiejętność słuchania i komunika-

cji z dzieckiem;

- autorytet wywodzący się z wiedzy i doświadczenia;
- współdziałanie, stała gotowość do uczestnictwa w życiu dziecka;
- umiejętność stawiania wymagań dostosowanych do możliwości dziecka Dzieci w takiej rodzinie:
- są samodzielne, niezależne, twórcze;
- umieją sobie radzić w trudnych sytuacjach;
- przejawiają mniej agresywnych zachowań;
- zdobywają poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa;
- dobrze rozwijają się społecznie, są empatyczne - w sytuacjach konfliktowych umieją spojrzeć na problem oczyma drugiej osoby;
- identyfikują się z autorytetem – rodzicem.

Rodzina dysfunkcyjna – to alkoholizm rodziców, przemoc we wszelkiej postaci lub choroba psychiczna. To także rodzina rozbita. W takiej rodzinie dziecko:

- doświadcza życia w ciągłym stresie;
- zaprzecza na zewnątrz istnienie problemu (ukrywa go);
- izoluje się społecznie;
- doświadcza poczucia winy, wstydu, bezradności, niepewności, poczucia winy, lęku, żalu oraz tłumi w sobie złość;
- następuje zamiana ról (dziecko przejmuje obowiązki ponad swoje siły).

Dziecko musi się przystosować, bo jest zbyt słabe, aby zmienić zaistniałą sytuację. Taką rodziną powoduje u dziecka: frustrację – niezdolność do zaspokajania i rozumienia potrzeb dziecka, oraz inwazyjność – przemoc.

Przyczyny agresji w rodzinie:

- brak ciepła, zaangażowania sprawami swojego dziecka;
- pobłażliwość i przyzwolenie dla dziecka na stosowanie agresji wobec innych;
- brak jasnego przekazu co jest dobre, a co złe;
- stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka;
- wychowanie w myśl zasady - dziecko nie ma głosu;
- kryzysy domowe (kłótnie, rozwód);
- podwójne wzorce zachowań (co innego się mówi, a co innego robi);
- brak jasnych granic – dziecko traci orientację jak powinno się zachowywać.
- brak jasnego przekazu co jest dobre, a co złe;
- stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka;
- wychowanie w myśl zasady - dziecko nie ma głosu;
- kryzysy domowe (kłótnie, rozwód);
- podwójne wzorce zachowań (co innego się mówi, a co innego robi);
- brak jasnych granic – dziec-

ko traci orientację jak powinno się zachowywać

APEL DO RODZICÓW

Drodzy Rodzice!

- Interesujcie się życiem Waszych pociech.
 - Starajcie się poznać ich problemy, przyjaciół, w jaki sposób spędzają wolny czas.
 - Organizujcie życie domowe z zachowaniem właściwej proporcji pracy i wypoczynku w atmosferze miłości i zrozumienia.
 - Zapewnijcie dziecku własne terytorium w domu.
 - Nie doprowadzajcie do ostrych konfliktów i awantur.
 - Postępujcie serdecznie, ale konsekwentnie.
 - Czuwajcie i interesujcie się sprawami dziecka, ale zawsze z zachowaniem dyskrecji.
 - Zachęcajcie, chwalcie, nagradzajcie (lecz nie pieniędzmi).
 - Prowadźcie rozmowy.
 - Powstałe konflikty rozwiązuje w sposób kompromisowy.
 - Kontaktujcie się na bieżąco z przedszkolem.
- Bardzo ważna jest współpraca na linii rodzic – nauczyciel w procesie wychowania dziecka. Nie czekajcie, aż problemy i zaległości w nauce staną się nie do nadrobienia.
- Swoją pomocą służą wychowawcy

ZAPRASZAMY!

Beata Klimiuk

Ile może rodzic?

O budowaniu satysfakcjonującej relacji dzieci z dziadkami.

Babcia i dziadek. Wielu z nas słysząc te słowa uśmiecha się, gdyż w głowie odzywają miłe wspomnienia. Choć nie głaskali nas tylko po głowie, to wiemy jak bardzo ważni dla nich byliśmy, jak troszczyli się o nas. Spędzaliśmy z nimi dużo czasu. Gdy byliśmy młodszy opiekowali się nami, a gdy podrośliśmy to nierzadko my przychodziliśmy im z pomocą. Byli dla nas kimś ważnym.

A jak jest dziś? Jaką rolę pełnią dziadkowie w życiu naszych dzieci?

Relacje międzypokoleniowe zdecydowanie się zmieniły. Wnuczki coraz częściej mieszkają wyłącznie z samymi rodzicami, przez co częstotliwość kontaktów zostaje ograniczona. Niestety, kolej rzeczą jest taka, że w związku z tym rozluźniają się relacje. Dodatkowo – maleje autorytet babci i dziadka. Ma na to wpływ nie

tylko zmniejszenie ilości spotkań, ale też fakt, że dziecko zalewane jest z zewnątrz alternatywnymi autorytetami. Niekoniecznie pożądanymi przez nas. Są to postacie z filmów, bajek – często odrealnione i prezentujące cechy niewarte naśladowania.

Teraz dwie wiadomości: dobra i zła. Zaczynajmy od dobrej. To my jako rodzice mamy duży wpływ na relację naszych dzieci z ich dziadkami. A teraz ta gorsza - nie jest to proste zadanie, należy włożyć w nie dużo pracy. Jednak jeśli uważamy, że dziadkowie są osobami, których bliskość jest ważna dla naszych dzieci to warto się postarać. Istotna jest częstotliwość kontaktów, ale też ich jakość. Spotkania nie mogą odbywać się tylko w taki sposób w jaki życzy sobie jedna ze stron. Coniedzielne sztywne wieczory przy herbatce? Raczej niewielu rodzicom i dzieciom to pasuje. Czasami jest też tak, że rodzice wymagają by dziadkowie opiekowali się przez określony

czas dzieckiem, a seniorom ciężko odmówić, choć mają inne plany. Taki przymus może niekorzystnie wpływać na relację z podopiecznymi. Bardzo ważne jest abyśmy rozmawiali w sposób dojrzały z



własnymi rodzicami i teściami. Chodzi przede wszystkim o równorzędność, otwartą komunikację i jednocześnie szacunek do odmienności drugiego człowieka. „Ona ciągle wtrąca się i mówi, że zbyt mocno karzę Maję”, „Już widzę ich wzrok jak Szymon odmawia zjedzenia zupy”, „Nie wyobrażam sobie żebym ocierał mu łzy przy twoim tacie”... Dziadkowie mogą mieć odmienne poglądy na to jakie metody wychowawcze przyjąć, a nawet jak ubrać i czym karmić dziecko. To my jako rodzice stawiamy granice. Mamy prawo nie zgadzać się z ich radami. Jeśli problemy nie zostaną rozwiązane w szczerzej i spokojnej rozmowie, dzieci mogą widzieć naszą złość lub niepokój i kojarzyć je z relacją z dziadkami, nawet wtedy gdy będziemy próbowali te emocje ukryć. Również my będziemy dążyli do ograniczenia kontaktów dzieci z dziadkami, chociaż ogólnie możemy uważać własnych rodziców za osoby wartościowe. Jak widać, wpływ rodzica na relację dziecko-dziadkowie jest niebagatelny. Chociaż nie wszystko zależy od nas, to warto przyjrzeć się komunikacji z własnymi rodzicami oraz teściami. I zadbać o nią. Jej jakość wpływa nie tylko na nas, ale również na nasze pociechy.

Barbara Sałata

Jak pomóc dziecku regulować emocje?

Dziecko naśladuje zachowania, dlatego od jakości naszego postępowania w dużym stopniu zależy jakość reakcji dziecka. Jeśli zatem chcemy, by umiało radzić sobie z trudnymi emocjami, warto samemu takie umiejętności posiadać. Oczekiwanie od dziecka, że się uspokoi, gdy my jesteśmy zdenerwowani, jest z góry skazane na porażkę.

Wynika to z dwóch zasadniczych przyczyn:

- Emocje są zaraźliwe, zwłaszcza pomiędzy osobami, które są ze sobą blisko. Odpowiada za to tzw. Rezonans limbiczny polegający na tym, że struktury w mózgu związane z emocjami reagują na siebie podobnym stanem pobudzenia (w sensie pozytywnym i negatywnym).

Przykładowo, gdy ktoś zwraca się do nas podniesionym tonem, mamy ochotę natychmiast odpowiedzieć mu w ten sam sposób. Dlatego, gdy w zdenerwowaniu i irytacji mówimy do dziecka „uspokój się”, „nie zachowuj się tak”, „przestań płakać”, efekt jest odwrotny do zamierzonego.

Dziecko zamiast się uspokoić, potęguje emocjonalną reakcję. Jego niedojrzały jeszcze mózg jest we władaniu prymitywnych uczuć, wzmacnianych naszym niepokojem.

- Dzieci są doskonałymi obserwatorami i uczą się poprzez naśladowanie. Mając do wyboru wzięcie przykładu z zachowania lub komunikatu słownego, wybiorą to pierwsze. Na nic zdadzą się zatem

logiczne tłumaczenia na temat tego, co warto robić w sytuacji stresowej, jeśli nasze słowa nie będą poparte czynami. Wiąże się to ponownie z budową mózgu. Po pierwsze – racjonalne argumenty odczytywane są przez korę przedczołową, która w chwilach silnych emocji jest wyłączona. Dodatkowo, u dzieci ta struktura mózgu wykształca się stopniowo, wraz z wiekiem. Wszystko zaczyna się od dbania o siebie. To, w jaki sposób reagujemy na emocje swoje i dziecka, ma kluczowe znaczenie. Warto przyrzeć się własnym mechanizmom

samoregulacji i zastanowić się, co jeszcze mogą zrobić, żeby być dla siebie wsparciem i tym samym dać dziecku dobry przykład. Bez oceniania, obwiniania i

wypominania sobie, co zrobiliśmy niewłaściwie. Świadome zarządzanie własnym

potencjałem emocjonalnym to praca na całe życie.

Jak zatem wykorzystać wiedzę, zdobywaną podczas pracy nad sobą, żeby skutecznie wspierać dziecko w regulacji emocji?

Być emocjonalnie dostępnym, czyli przede wszystkim uczestnicząc w życiu dziecka i traktując jego problemy z należytą uwagą. Życiem naszych dzieci często nie jesteśmy zaciekawieni. Uważamy ich sprawy za błahe, w odróżnieniu od naszych „poważnych”, które dzieją się, np. w

biurze. To,

co nam wydaje się mało istotne, dla dziecka może być w danym momencie „najważniejsze na świecie”. Tylko poprzez zaangażowanie w relację z dzieckiem jesteśmy w stanie właściwie reagować i nie umniejszać jego problemów.

Wspieranie go w radzeniu sobie z emocjami, to na podstawowym poziomie po prostu świadome bycie obok: uważne słuchanie, otwartość, chęć bliższego



poznania malucha, rozmowa. To także akceptacja dziecka niezależnie od jego zachowania, czyli wsparcie nawet w tych najtrudniejszych momentach gdy, np. w wielkiej złości mówi nam, że nas nienawidzi. Zamiast brać te słowa do siebie, warto zajrzeć głębiej i poszukać potrzeby, która kryje się za tym komunikatem. Zachowując własny spokój, poczekać, aż dziecko również się uspokoi. Być gotowym do dalszej rozmowy, nie uciekać przed nią, nie obrażać się. W ten sposób można wspólnie wypracować sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Taka postawa daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i buduje wzajemne zaufanie. Dziecko, które jest przez swoich rodziców troskliwie traktowane i otrzymuje od nich emocjonalną dostępność i wystarczająco dobrą opiekę, wykształca sobie w końcu wewnętrznego opiekuna, z którego może skorzystać, gdy rodziców nie ma w pobliżu. Może ono poradzić sobie ze swoimi emocjami samodzielnie, ale kiedy się spotykają, często dziecko potrzebuje podzielić się z opiekunem wszystkim, co zdarzyło mu się w trakcie rozstania. Nazywać emocje po imieniu. Rozmawiając z dzieckiem o emocjach, dajemy mu szansę na zrozumienie tego, co mu się przytrafia. Często bywa bowiem tak, że maluch nie rozumie, co się z nim dzieje: doświadczanie emocji nie jest przecież świadomą decyzją. Warto w rozmowach, nawet z najmłodszymi dziećmi, nazywać konkretne uczucia. Pomocne mogą być również pytania typu: „jaki kolor ma złość?”, „jaki kształt ma miłość?”, „gdzie w ciele czujesz szczęście?”, „jak wygląda osoba, która jest smutna?”, „jak się zachowuje

ktoś zezłoszczony?”, „jaka pogoda panuje w twoim sercu, gdy jesteś szczęśliwy?”. Ten sposób działa też w drugą stronę. Warto opowiadać dziecku o swoich emocjach i przeżyciach. Zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, ponieważ jedne i drugie są nieodłącznym elementem życia. Dorosły, który otwarcie rozmawia o uczuciach, daje dziecku komunikat, że mówienie o nich jest dobre i nie trzeba się ich wstydzić ani udawać, że nie istnieją. Maluch rozumie również, że nie tylko on ma gorsze dni, że dorośli także bywają smutni, zezłoszczeni, a przy tym mają swoje sposoby na uporanie się z tym. Pobawmy się w spokój. Nie ma sprawdzonej recepty na samoregulację. Sposoby, które mogą odpowiadać jednej osobie, okazują się bezskuteczne dla kogoś innego. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie rozwiązań szytych na własną miarę. My dorośli sami jesteśmy w stanie poszukać najlepszego sposobu na walkę ze stresem. Dzieci natomiast potrzebują w tym procesie naszego wsparcia. Poza emocjonalną obecnością i rozmowami o uczuciach, warto zatem pokazywać dziecku różne metody wyciszania się, uspokajania umysłu, regeneracji. Najlepszym sposobem na to jest wspólna zabawa.

Agata Żuk

Ferie zimowe. Jak aktywnie spędzać czas z dzieckiem?



Ferie tuż tuż... Jeśli rodzice wzięli urlop, by spędzić ferie z dzieckiem, i z różnych powodów nie mogą nigdzie wyjechać, powinni tak zorganizować te dwa tygodnie, by dla pociechy były one atrakcyjne, a jednocześnie pozwoliły wypocząć dorosłym.



Poza tym każde większe miasto oferuje wiele atrakcji dla dzieci „pod dachem”: warsztaty muzyczne, plastyczne czy artystyczne, wyjścia do kina, restauracji, sali zabaw, zwiedzanie muzeów, wystaw, itp. Ferie trwają dwa tygodnie i być może niecodziennie znajdzie się możliwość skorzystania z okolicznych atrakcji, dlatego warto zorganizować dziecku w domu aktywne zabawy. Oto niektóre z nich:

Oto kilka propozycji na aktywne spędzanie wolnego czasu, zarówno w domu jak i poza nim:

BASEN- Należy zachęcić dziecko do przygotowania, spakowania niezbędnych rzeczy. W wodzie dziecko może się wyszaleć, zrelaksować i nauczyć pływać. Jednocześnie wzmacnia mięśnie posturalne, utrwała prawidłową postawę ciała.

LODOWISKO- Jeśli wiek dziecka na to pozwala, można wybrać się z maluchem na pobliskie lodowisko, na którym może nauczyć się lub doskonalić umiejętność jazdy na łyżwach. Warto skorzystać w razie potrzeby z „pingwinka”, który daje podpór podczas przebywania na lodowisku.

ZABAWY NA ŚNIEGU- jazda na sankach, lepienie bałwana i rzucanie się śnieżkami, skakanie przez zaspy śniegu, robienie „aniołka” na śniegu.

SPACERY –wpływają na odporność, sprzyjają hartowaniu organizmu oraz dotleniają go. Dodatkowo wzmacniają więzi rodzinne.

TANIEC Taniec przy ulubionej muzyce dziecka, z użyciem równych przedmiotów: piórek, chustek, maskotek. Można wykorzystać gazetę lub kartkę papieru jako scena do tańca, z której dziecko nie powinno zejść.

NAŚLADOWANIE ZWIERZĄT Wydawanie dźwięków, ustawianie się w różnych pozycjach adekwatnych do danego zwierzęcia, np. stanie na jednej nodze jak czapla, pozycja na czworaka jak kot, przysiad jak żabka.

KOLOROWE KULKI Dziecko siedzi na dywanie w siadzie skrzyżnym- wokół niego leżą małe piłeczki w różnych kolorach. Na prośbę rodzica rzuca w jego kierunku piłkę w wybranym przez niego kolorze.

Dorota Plebanowicz

Przedszkole Samorządowe Nr 3

Biuletyn
„Przedszkolne co nie
co” jest
dwumiesięcznikiem
przeznaczonym dla
rodziców

Redaktor:

**Barbara Sałata
Agata Żuk**